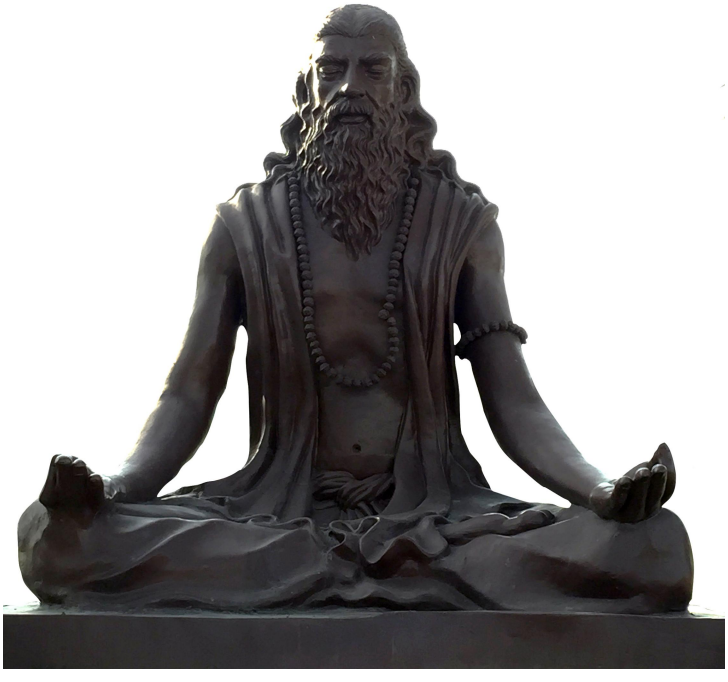
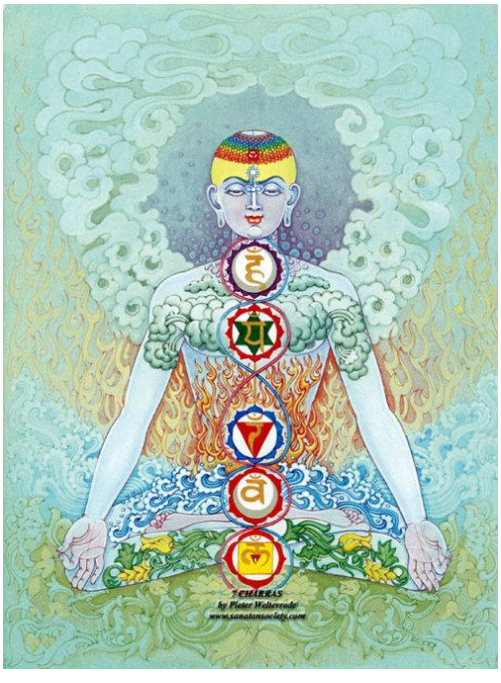
《瑜伽經》直解

PAN LIN
潘麟 著



《瑜伽經》作者：聖哲帕坦伽利

附圖二：梵文字母 OM



附圖三：人體七輪圖

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目錄

第一部分 三摩地篇/1

譯解《瑜伽經》之目的/2

《瑜伽經》作者及其成書年代/7

農耕文化與森林文化/10

印度正統六派哲學/15

瑜伽之五義/24

經也五義/47

現在——你準備好了嗎？/52

形傳、心傳和神傳/66

瑜伽就是化除意識模式/81

進化論與退化論/85

正見與邪見/92

業力、業種與轉識成智/100

修行就是持續地安處於禪定之中/117

無為與攀緣/126

禪定過程中的四類現象/133

是什麼驅動著我們進入輪迴/141

覺醒之路——萬法不離其宗/149

善養吾浩然之氣/161
般若是與生俱來的生命智慧/165
大自在與濕婆神/177
神聖的聲音——OM/186
成長的障礙何其多/190
達到身心的安寧明淨/202
一條光明之路/219
皆為「有種三摩地」/223
真我與般若/229

第二部分 成就之道篇/233

痛苦的五大根源/234
圓覺——圓滿之覺/254
八支瑜伽/265
真實的財富/274
淫亂與開悟/286
魚相忘於江湖/294
梵我一如與天人合一/301
龜息與胎息/311
錯葉（頁）與重排/316

第三部分 難思議之力（神通）篇/319
無上之教授/320
業識遷流何時休/327
經驗知識與先驗智慧/331
名詞、涵義和指陳對象/339
皇冠瑜伽與他心通/347
心靈之眼——天眼/354
用心靈直接去看、聽和感知/369
星相學與天文學/375
三脈與七輪/383
辟谷與食氣/391
神通與大成就/399
超越物理法則/415
天堂的邀請/420
萬物皆是本性的化現 425

第四部分 解脫篇/429
前生、藥物、咒語、苦行/430
天地之大德曰生/441

個性的來源/446
丹霞燒木佛，院主落鬚眉/451
世界是什麼，取決於我們的眼光/458
皆映現於此大圓鏡智之中/464
皆可克服和化除之/468
努力——修行者的最後障礙/471

附錄/475
新譯《瑜伽經》/476
譯者弁言/477
漢英全文/483
「見聞解脫」大成就者潘麟先生的開示(代後記)/549

第一部分 三摩地篇

Part 1 Samadhi

譯解《瑜伽經》之目的

一、讓《瑜伽經》去宗教化

自《瑜伽經》於西元前二世紀誕生以來，無數哲學家、瑜伽修行家、宗教家、政治家或文學家等注釋和講解過《瑜伽經》。但縱觀這些注釋，絕大多數都帶有強烈的宗教傾向，讓後人產生了錯誤的認識，以為《瑜伽經》就如同這些注釋者所注釋的那樣，是一部宗教教典，是一部關於信仰的指導書。在這兩千年來，《瑜伽經》一直被視為印度教經典。在印度歷史上，只有極少數思想家和瑜伽行者堅持認為，《瑜伽經》不是宗教經典，而是通過嚴格的瑜伽修證獲得終極覺醒的生命實踐科學。通過這次全面譯解，我們希望有效地還原此經的本來面目，即將它恢復為一部瑜伽哲學大典，一部體系完整的生命修證著作。

二、通過《瑜伽經》找到很多後世各類生命修行方法的源頭

晚期大乘佛教（即密宗）中很多重要的修行方法，如噶舉派的「那若六法」和寧瑪派的「大圓滿法」，以及本人所傳承的皇冠瑜伽核心修行方法——「心傳」與「倒果為因法」等，皆無可爭議地源於《瑜伽經》，也即源於聖哲帕坦伽利的教授。這為迅速崛起於西元七世紀的印度晚期大乘佛教（即密宗）的幾大核心修行方法，找到了歷史源頭和原型，同時也為後世很多印度哲學學說和瑜伽修行方式，找到了思想來源和理論基礎。

印度是一個非常不注重歷史的國家，太多關於印度的哲學史、思想史、學術史、瑜伽史、文化史、藝術史等領域內的問題，因嚴重缺乏文獻資料和歷史記錄而久久難以澄清。經過對《瑜伽經》的研究和譯解，為在印度哲學史、宗教史和瑜伽史上遺留下來的諸多期待解決的難題，提供一些有依據、有說服力的答案或線索，這將對印度哲學史、宗教史和瑜伽史進一步的建設和完善具有重要的價值和意義。

三、切實提高我國瑜伽學術水準和深化瑜伽修學層次

自印度瑜伽通過歐美間接地傳入我國至今已有近三十年的歷史。縱觀這二三十年我國瑜伽事業之狀態，始終處於一個很初級的階段。其具體表現為：有法無理，師資綜合素質低；

一味注重體式，忽視了瑜伽修行的重心在氣脈和心性層面；從未召開過一次真正意義上的瑜伽學術研討會等等。如此，我國瑜伽修學者長期缺乏權威和體系完備的指導，致使我國多數瑜伽修學者至今仍處於盲修瞎煉狀態。

此次系統譯解《瑜伽經》，可很好地為我國廣大瑜伽愛好者提供一個權威的指導：從此，我們有明師可依——瑜伽之父帕坦伽利即是所有瑜伽修學者的根本導師；從此，我們有傳統可承——以《瑜伽經》為基礎開創的瑜伽學派和修行傳統，是瑜伽歷史上最純正的傳統；從此，我們有權威可從——《瑜伽經》自誕生至今，一直被公認為瑜伽修學最權威的聖典；從此，我們有目標可趨——《瑜伽經》為我們提供了瑜伽修行最完備的體系。依此體系，將最快速最澈底地實現瑜伽修學的兩大目標——祛病健身和開悟解脫。如此，可使包括我國在內的全世界瑜伽修學者，在修學之道上少走或不走彎路，達到事半功倍之效。

四、嘗試用瑜伽來溝通百家思想

瑜伽在印度數千年的文化與思想發展史上，始終是百家學術之基礎。印度文化的幾個重要組成部分——印度教文化、佛教文化、耆那教文化、伊斯蘭教「蘇菲」文化等，無一例外地，

全部建立於對瑜伽的修行實踐和從不同角度對瑜伽的詮釋、傳承和理解等基礎之上。百家學術因對瑜伽的不同認識而各自分歧，獨立門戶。解鈴還需系鈴人，如欲深入瞭解百家學術之源頭、分歧之原因、思想之個性等，必須回到瑜伽這個百家學術之基石上來，通過瑜伽才可有望更進一步地理解和把握百家學術之精彩處，並認識其局限性。

歷來文化衝突都是引發政治衝突、軍事衝突、經濟衝突、民族衝突、思想衝突以及情感衝突的最深層原因。如何解決人類的文化衝突——具體表現為文化群體之間的隔膜、敵視、輕蔑、冷淡、拒絕或封閉等——一直是有擔當意識的學者們的責任和使命之一。而瑜伽由於其自身的實踐性、可塑性、包容性、普遍性和基礎性等特性，它在印度數千年歷史上充分發揮了溝通各種文化思想的通道和橋樑的作用。現在通過我們的努力，希望將瑜伽的溝通功能和以瑜伽為參照系的比照會通功能，再次或更好地發揮出來，讓其在新時代裡發揮出更深遠的意義和價值。

要溝通不要衝突，要尊重不要敵視，要合作不要封閉，要同情不要冷漠——這是所有進步人士對這個世界發出的共同願景。通過我們對《瑜伽經》的譯解，力求將瑜伽作為東方文化的母文化或元文化的特性——實踐性、可塑性、包容性、普

遍性和基礎性等特性，充分地發揮出來，為中印文化以及東西方文化深度而全面的會通，提供一個全新的管道和不同的視角。

《瑜伽經》作者及其成書年代

由於古代印度人很不注重歷史，多數重要經典的誕生時間和相關人物的生平年代都很模糊。關於《瑜伽經》的誕生時間及其作者帕坦伽利的生平等情況，同樣也很模糊。如今我們只知道《瑜伽經》約誕生於西元前二世紀，作者是被尊為「瑜伽之父」的聖哲帕坦伽利。

據載，帕坦伽利是西元前二世紀的一位通過瑜伽修行獲得根本成就的隱士。可能因為帕坦伽利終生遠離人群，逍遙山林，故世人對他的生平知之甚少，以至於後人無從知曉這位聖哲生卒時間，年壽幾何，以及父母、種姓、師承、婚否、子嗣等。只知道他是一位如釋迦牟尼佛那樣獲得生命澈底開悟的瑜伽聖哲，他有眾多弟子，並時常給予弟子們一些重要的教導。他的弟子們將他的教導記錄下來並結集成書，此書即《瑜伽經》，有時又稱之為《帕坦伽利瑜伽經》或《瑜伽聖經》。

《瑜伽經》的內容結構和成書方式與我國的《論語》十分相似。從內容結構來看，《瑜伽經》也是由一句一句的格言構成，全經分四個篇章，共一百九十六節經文；從成書方式來看，

《瑜伽經》直解

《瑜伽經》也是由弟子們將聖哲的教導記錄（包括大腦記憶和文字記錄）下來而結集成書。《論語》裡收錄了孔子和弟子們，以及再傳弟子和三傳弟子們共四代聖賢的語錄。歷代《瑜伽經》的學者同樣認為，《瑜伽經》的成書是有一個過程的，非一次性成書，而是在聖哲去世後的一二百年甚至三四百年間，其再傳弟子們，對《瑜伽經》有一個持續的增補過程。這個過程的下限日期，歷代學者有不同的看法。有學者認為應截止於西元後二世紀，又有一些學者認為應截止於西元後十世紀甚至更晚。多數印度本地學者認可或接受「截止於西元後二世紀」的觀點，即《瑜伽經》的成書過程持續了一百年至四百年之久。從一百年至四百年這個時間上推斷，參與《瑜伽經》結集和編撰者，不可能全部是聖哲的直傳弟子，應該還有他的再傳弟子和三傳、四傳乃至更晚期的弟子們參與了《瑜伽經》結集和編撰。

在印度有一個傳統，幾乎所有的經典起初都是師徒之間口耳相傳，待相傳數代乃至數十代後，再有某人或某些人將其輯錄成冊，以利流傳。包括佛經在內的經典都經過了這樣一個口耳相傳的過程後才成書的，或文字與口頭相傳並存於世，這就是為什麼很多經典有一個不斷修改和補充的原因。也就是說，很多經典都有一個不斷發展的過程，因為這些後代傳人們會不

斷地將口耳相傳來的內容增補到經文裡去。《瑜伽經》的成書過程，也未能例外。

農耕文化與森林文化

中國文化是農耕文化。農耕文化是指在長期的農業生產中形成的政治制度、禮俗習慣、經濟模式等有關的文化系統。它主要包括國家管理理念、人際交往方式以及語言、戲曲、民歌、風俗及各類宗教活動等。

印度文化是森林文化。中世紀的印度（《瑜伽經》即形成於印度中世紀前期）人口在一億人左右，主要生活在農村。至今，印度仍然是一個農業大國，約有 80%的人生活在鄉下。如果坐火車從德裡向東到加爾各答，映入眼簾的便是一望無際的恒河大平原和大平原上星羅棋佈的小村莊。村莊之外，除了雜草和叢林，便是田野和田野間的小道。

但是在印度古代，鄉村的景象卻不是現在這樣，那時到處都是蔥蘢的樹林，現在的田野在印度古代大多是成片的叢林或森林。玄奘大師的西行求法遊記——《大唐西域記》所載，在西元七世紀的印度恒河兩岸，密佈著綿延不斷的叢林。印度自古以來都是農業大國，但它的文明卻不是農業文明。它的文明起源不在農村，而在森林。

自印度最古老的文獻——《吠陀》經典之後，最著名的典籍就是《森林書》和《奧義書》。《森林書》顯然是在遠離城鎮和鄉村的森林裡秘密傳授的，而《奧義書》也具有這種秘傳的性質，它同樣與森林有著密不可分的聯繫。「奧義書」一詞的本義便是（在大樹之下）圍坐在某人的身邊。一方面是傳道，另一方面是授業與解惑。《森林書》和《奧義書》也被稱為「吠檀多」，其意是「吠陀的終結」。《森林書》和《奧義書》繼承了吠陀森林文明的傳統，同時又將這種傳統加以發展和延伸。

吠陀文化，這是印度文明的源頭，以及在吠陀文化基礎上發展出來的森林書和奧義書，即吠檀多文化，形成了印度傳統文化的核心與主流，印度文明亦可說是吠陀—吠檀多文明。這種文明有一個重要特徵：它非常注重宗教活動和向著生命深處的沉思與修行。

向著生命深處的沉思與修行需要一些場所，這些場所就是遠離人群的山川和森林。印度歷代聖賢皆與森林有著緊密的關係，可以說，沒有森林就沒有印度聖賢。森林是印度古代聖賢的修行場所和生活場所。用來修行的森林，名之為「淨修林」或「苦行林」。從吠陀時代，山川和森林在印度文明中就一直扮演著無比重要的角色。

印度古代的教育，即知識和智慧的傳承，同樣是在淨修林

中完成的。聖人們不僅在森林中沉思生命和宇宙真相，同時也為來自外界、來自社會的學生們傳道與授業。他們的教導逐步形成了在印度文化中源遠流長的《吠陀經》《森林書》和《奧義書》。

在印度的史詩中，女人也常常隨男人去過林居生活，可能是史詩時代對林居生活的要求不像《吠陀經》和《奧義書》時代那樣嚴格。悉多就是在蟻垤的淨修林中生下了羅摩的兩個孩子。印度古代的托缽僧既可住在森林裡，也可離開森林，住在村莊或是城鎮，一切都著眼於他修行的需要。有不少托缽僧喜歡生活在森林裡，尤其是淨修林裡，因此他們又被稱為「森林的居住者（Aranyakas）」。佛教和耆那教的文獻中有很多這樣的關於托缽僧或沙門的描繪。

從印度文明的起始，森林就與各種宗教儀式連為一體。歷代國王同樣很重視淨修林，並把維護淨修林的安靜與平和看成是自己的天職。印度古代作家和詩人們，常常把自然描寫為人類生活的背景，尤其是將森林裡的淨修林，作為人類享受美好自然和青春愛情的理想場所。

哲學家沉思於森林，瑜伽行者修行於森林，托缽僧苦行於森林，教育家傳授學問於森林，宗教家舉行儀式於森林，政治家致力於保護森林，文學家和詩人鍾情於謳歌森林，印度傳統

習俗中人到老年後必須退隱於森林……凡此種種，皆在說明，整個印度傳統文化皆是圍繞著「森林」而展開的文化，即森林文化。

森林文化又可名之為隱士文化。自印度上古時期直到當代，始終有一個很龐大的隱士群落，這個隱士群落由社會上最傑出的精英組成，他們是推動印度文明前進的核心動力。歷史上出現的對印度文明有過重大推動和開創的聖賢們，幾乎全部是山林隱士，佛教創始人釋迦牟尼，耆那教創始人瑪哈維亞，瑜伽之父帕坦伽利等等，皆屬印度這個山林隱士傳統中的傑出代表。釋迦牟尼在山林修道開悟後，開創了世界三大宗教之一的佛教；耆那教創始人瑪哈維亞則是森林中苦行者的最傑出代表，由他開始的苦行宗教——耆那教至今仍然是印度苦行傳統中最重要部分；帕坦伽利在山林修道開悟後，通過《瑜伽經》開創了印度正統六派哲學體系之一的「瑜伽學派」和瑜伽修行體系。瑜伽學派和瑜伽修行體系在印度歷史上和當代世界影響越來越大，如今的瑜伽熱已遍及世界各個角落。

包括《瑜伽經》在內的印度傳統各哲學流派的經典，皆在字裡行間浸潤著濃濃的森林文化或叫隱士文化的氣息，飽含著深奧、幽遠、出世、聖潔、般若、生命、神性、清淨、解脫等等這些共有特徵。這就要求《瑜伽經》乃至整個印度文化的研

習者，首先得喜愛上這種文化的獨特風格和個性，這一點非常重要。若非如此，作為在另一個文化背景下長大的異域人來說，我們幾乎不可能悟入這個非常特殊的文化體系和文化生命，契合無間而有所感悟。走進一個文化的前提是必須真心喜愛它——喜愛它的風格、特色、個性和氣質，這就是所謂的感性認識。先在感性上，與這個文化建立起一個很好的關係，才能有望儘快進入到對這門文化思想的知性思考之中。

印度正統六派哲學

印度傳統的六派正統哲學體系在印度思想史上佔有重要地位。這些派別將先前分散在《吠陀》《奧義書》等遠古文獻中的思想加以提煉，並進一步豐富、發展出系統化的學說和派別。各派中都有自己特定的理論模式和基本思想。這些理論模式在歷史上長期發揮著影響，最終化為印度這個古老民族的文化基因，成為這個民族特有的性格興趣、生活方式、行為習慣和意識形態，以及人生觀、價值觀、生命觀和宇宙觀等。

六派哲學興起於西元前二世紀至西元後五世紀之間，皆以澈底擺脫痛苦、達到解脫為其終極目的。分別為：彌曼差（Mimamsa）派、吠檀多（Vedanta 或 Uttara Mimamsa）派、數論（Samkhya）派、瑜伽（Yoga）派、正理論（Nyaya）派、勝論（Vaisesika）派。而誕生於西元前六至五世紀的佛教和耆那教，因其堅持反對吠陀經典的權威性，並抨擊印度教的前身——婆羅門教，故始終不為印度教正統所接納，被視為「異端」或「外道」，而不在此「正統的」六派哲學體系之列。

印度教六派哲學形成的主要標誌，是其各自最初原典的出

現。在這些原典中，各派一般都提出一個基本理論模式或核心思想，此後的發展基本是沿著這些理論模式或核心思想而展開。後代的思想家（這些派別在後世的傳人）通常是在這些理論模式的框架內進行解釋性的創新。

一、彌曼差（Mimamsa）派

此派以吠陀祭祀為主要研究对象，他們相信吠陀聖典的正確性，相信祭祀的功效。與這一基本立場相適應，此派從最早的經典《彌曼差經》開始，就特別強調「聲常住論」。所謂「聲」，是指吠陀的言語，進而指吠陀中提出的主要思想。彌曼差派認為，吠陀是天啟的，沒有一般意義上的作者，因而是永恆存在的聖典，吠陀的觀念因而也是長存的，故稱「常住」。吠陀中大量存在的內容是祭祀，絕對肯定吠陀之「聲」，也就是絕對肯定祭祀的實在性，也就是肯定婆羅門教宗教活動的神聖意義。

此派後來提出的主要理論都在一定程度上與聲常住論有關。如彌曼差派在印度思想史上是著名的無神論派別，而它主張無神論就與聲常住論有關。因為聲常住論要表明的是祭祀有功效，無神論也是要強調祭祀有功效。在彌曼差派看來，在祭祀行為和某種預期的結果之間起作用的，是祭祀行為本身產生

的力量，而不是神的力量。如果承認有神論的觀念，那就將否定祭祀行為的有效性或必要性，這是彌曼差派絕對不能接受的。此派的根本經典是《彌曼差經》。

二、吠檀多（Vedanta 或 Uttara Mimamsa）派

此派是以討論梵我關係為主的一個派別，在表述梵我關係的理論框架中容納了種種觀念或思想。此派繼承和發展了吠陀—奧義書以來的古代婆羅門教的主流思想，但作為一個獨立派別的產生則是以《梵經》的出現為主要標誌。

所謂「梵」，在婆羅門教中通常指一切事物的本體和宇宙的最高實在；所謂「我（阿特曼）」，通常指生命現象中的主體。「我」有時也與「梵」一詞混用，指一切事物的本體。由於表面上每個人有其「我」及相關的事物，而別人的「我」對自己來說又是外部事物，因而無數的「我」實際就是現象世界。所謂「梵我關係問題」也就是指主體（或本體）與現象世界的關係問題。

《梵經》中歸納總結了不少先前流行的梵我關係理論，但該經作者本身在這一問題上傾向於「不一不異論」。這種理論認為，梵作為一切事物的根本因，與其作為部分或屬性的我（現象界）是不同的；但從一切事物都有梵性的角度說，它們又是

同一的。梵與我的關係被比喻為如同太陽和其映在水面上的影子的關係一樣。

《梵經》之後，此派中出現了許多分支，各分支的理論框架依然是梵我關係問題。這些分支中主要有「不二論」「限定不二論」「二元論」等。

吠檀多派是印度傳統哲學中的主要流派，它在印度歷史上作用巨大，此派梵我關係理論體系中包含的種種思想，一直到近現代，仍然強烈地影響著印度民眾。

三、數論（Samkhya）派

此派是六派哲學中成立最早的學派。根本經典是自在黑所撰，成書於西元前四世紀的《數論頌》。

根據現存數論派較早的完整文獻《數論頌》的論述，此派認為，事物或人生現象是由兩個基本實體相互作用後出現的。這兩個實體一個是「自性」，另一個是「神我」。自性是物質性實體，神我是精神性實體。二者相互作用，可以生出世間事物。直接轉變出事物的是自性，自性內部由三種成分——「三德」構成。在自性未轉變出事物時，三德在自性中處於平衡狀態，即三德間不出現某一德占主導地位的情況。而當自性被神我所作用（觀照）時，三德的平衡狀態就喪失，自性開始轉變出事

物。最先轉變出「覺」，覺相當於理性或知性。從覺又生出「我慢」，我慢是一種自我意識或主體性，即將自己與別人或他物相區別的意識。從我慢一方面生出「十一根」，即眼、耳、鼻、舌、皮、發聲器官、手、足、排泄器官、生殖器官、心；另一方面又生出「五唯」，即香、味、色、觸、聲。五唯又生「五大」，即地、水、火、風、空。這樣，自性、神我、覺、我慢、十一根、五唯、五大就構成了所謂「二元二十五諦」。這是歷史上各種數論派文獻中一般具有的基本理論模式，是後代數論派中人通常都接受的。數論派的各種觀念、思想基本被納入了這一體系中，即便後人提出新的觀念，也仍然是在這一框架中來敘述問題，表明看法。

四、瑜伽（Yoga）派

此派的特色在於強調對「瑜伽」的修行，並於如何修行瑜伽有極為詳盡的說明。瑜伽派對數論派的二元二十五諦理論一般也接受。但此派文獻中論述的主要內容是修持瑜伽的具體方法和意義。西元前二世紀至西元二世紀間編纂的《瑜伽經》為其根本經典。從該派的最早經典《瑜伽經》開始，瑜伽派討論的重點是「八支瑜伽」，即修持瑜伽的八個步驟。這八支瑜伽，特別是其中關於「三摩地」的種種闡述，是瑜伽派理論的基本

框架。瑜伽派的後代思想家基本上是圍繞八支瑜伽及其中的三摩地觀念展開論述的。

五、正理（Nyaya）派

正理派雖然也關注對自然現象的分類，但它最有特色之處是提出了印度較早的邏輯學說，並對印度古代的辯論規則和其他認識論等方面的內容表明了看法。

此派的基本理論模式在其最早經典《正理經》中即已提出。這一模式就是「十六諦」的學說。十六諦是正理派在邏輯和辯論思想等方面提出的十六個基本概念，它們是：量、所量、疑、動機、實例、宗義、論式、思擇、決了、論議、論諍、壞義、似因、曲解、倒難、墮負。量指獲得正確認識的方式或方法，分為四種：現量、比量、譬喻量、聖言量。

正理派的各種理論基本上都包含在這十六諦中。此派後世的主要文獻或思想家大多是在十六諦的框架之內討論問題，提出新觀念時一般通過對十六諦中具體內容的解釋表現出來。該派據說與勝論學派為姊妹學派。根本經典是編纂於西元前六至三世紀間的《正理經》。西元五至六世紀後，本派與佛教屢有關涉，佛教在大量吸收此派思想資源的基礎上成立了「佛教因明學」，即佛教邏輯學，故此派對佛教在印度中世紀的發展影

響巨大。中國古代四大佛經翻譯家（玄奘、鳩摩羅什、真諦、義淨）之一的真諦大師（西元 499～569 年）曾將正理派的根本經典——《正理經》翻譯到中國。如此可見正理派與印度中後期佛教深厚關係之一斑。十三世紀時，甘吉沙（Gangesa）曾為《正理經》作注釋，此後《正理經》之研究逐漸式微。甘吉沙之後的正理學派，則名為新正理學派。

六、勝論（Vaisesika）派

西元 100～200 年成書的《勝論經》為勝論派的根本經典。勝論派的基本學說是句義論。所謂「句義（Padartha）」，是指由語言所表示的意義及其對象，在此則特指存在的原理、範疇等。勝論派的開祖優樓迦，成立實、德、業、同、異、和合之六句義（六諦），即一般所採用的六句義說，後加「無說」句義而成七句義說，再由慧月（Maticandra）將「異」句義分為「異」「有能」「無能」「俱分」四種，乃成立十句義說，用以詮釋一切存在之實體、屬性，及其生成、壞滅之原理。

（一）「實」句義：又稱主諦或所依諦，指諸法的實體，有地、水、火、風、空、時、方、我、意等九種。其中，地、水、火、風四大各由永遠不變之極微（原子）所成，四者集合而形成物質。

（二）「德」句義：又稱依諦，指實體的性質、狀態、數量等，有二十四種，即色、味、香、觸、數、量、別體、合、離、彼體、此體、覺、樂、苦、欲、嗔、勤勇、重體、液體、潤、行、法、非法、聲（古說缺重體以下七種）。

（三）「業」句義：又稱作諦，乃實體的業用動作，有取、舍、屈、伸、行五種。

（四）「同」句義：又稱總相諦、總諦，指諸法共通存在的性質力用。或名有句義，為實、德、業三者共通而為有之存在性，即有性，故名。

（五）「異」句義：又稱別相諦、別諦，指令萬法產生差異原因的原理，即指九種實句義相互間的差異。於六句義說中，此異句義尚包含有能、無能、俱分等三句義。

（六）「和合」句義：又稱無障礙諦，指令以上五種獨立的原理不離而相屬的因緣。

（七）「有能」句義：與實、德、業三者和合，決定共同或個別造自果的必要因素。

（八）「無能」句義：與實、德、業三者和合，令三者不生自果以外之餘果的能力原理。

（九）「俱分」句義：此亦遍於實、德、業，乃能於一法有同、異兩用之原理。此有總同異、別同異二種。前者即如實、

德、業三者各有同異，後者則如實句義中的九種互有同異。

（十）「無說」句義：說「無」的原理，有未生無、已滅無、更互無、不會無、畢竟無等五類。

以上十句義中，實、德、業三者猶如體、相、用。「實」句義指諸法的實體，「德」句義指實體所具有的性質、事象，「業」句義指實體的業用動作；而餘七者不外是表示實、德、業相互的關係，以總括萬有的生存壞滅。

印度傳統六派哲學思想雖呈多樣性，但任何一派都承認《吠陀經》和《奧義書》中的業與輪迴思想，以終止輪迴獲得解脫為所有各派之究竟目的。

瑜伽之五義

瑜伽是梵文 Yoga 一詞的音譯，當代將 Yoga 一詞意譯為「結合」「貫通」「統一」等。在中國古代佛教經典中，則始終將其譯為「相應」。「相應」一詞在我國翻譯史上已成定譯。為了順從古意，在此我們仍然將 Yoga 一詞意譯為「相應」。故《瑜伽經》又可名之為《相應經》。

相應可細分為五類相應：一者，與境相應；二者，與行相應；三者，與理相應；四者，與果相應；五者，與機相應。

一、與境相應

境是境界的簡稱，印度傳統哲學中又稱為「地」。「地」是指我們對自身和外界的認識程度，是「見地」的簡稱。「地」也指生命或叫意識所處的狀態，故又是「境地」的簡稱。唐代偉大的翻譯家玄奘去天竺取經，重點取的就是一部名為《瑜伽師地論》的典論。《瑜伽師地論》所闡述的正是瑜伽師在修行過程中所經歷的主要境界和與該境界相應而生之見地的一部佛教大論。這部論中所指之「瑜伽師」是指佛教內的瑜伽修行

大師，非指印度教傳統裡的瑜伽師。《瑜伽師地論》所闡皆為佛法之境、佛法之見，也即佛法之地。地者，修行之步驟次第之謂也。佛教瑜伽師自然是與佛教修行境界相應，因與佛教境界相應故，佛教瑜伽師生命內所現之境界皆為佛教境界，而非道教、基督教等教之境界。

心起為境，性分為界。當我們的「心（意識）」處於不同的狀態，我們所見是截然不同的，即所見之「境」不同。不同的心即會出現不同的境，因心不同故而境亦不同。如同一個月亮，悲傷的人見之為悲，歡喜的人見之為喜，此即所謂「月印人心，悲喜不同」。「感時花濺淚，恨別鳥驚心」也是同理。我們感受到的和看到的這個世界之所以是這樣，而不是那樣，是因為我們處在如此這般的意識狀態之故。如果我們處在夢中或動物的意識狀態，我們眼中的世界就會是另一種樣態。我們生起什麼樣的意識狀態，我們就同時也獲得了什麼樣的外境。什麼樣的心與什麼樣的境是同時生起的，是互動的和互相依存的。我們進入什麼樣的意識中，我們同時也就進入到相應的情境（世界）中。這就叫「心起為境」。

「性分為界」的意思是：當我們處在某個意識階段（狀態）時，我們就擁有與這個意識階段（狀態）相應的生命特徵和屬性。比如說，我們現在是人，也就是說我們現在是處在人的意

識階段（狀態）中，我們因此擁有了唯獨「人」才有的特徵和屬性，這種唯獨「人」才有的生命特徵和屬性，就叫「人性」。因為我們擁有了「人」獨有的特徵和屬性，所以我們得以將自己和處於其他意識狀態的生命群體（如動物等）之間區分開來。這種人與動物之間因生命特徵和屬性上的不同，而自然形成的界限和分界，就叫「性分為界」。「性分為界」的「性」即特徵和屬性之義。六道（地獄、餓鬼、動物、人類、阿修羅和天人）之間或十道（六道加上羅漢道、緣覺道、菩薩道和佛道）之間的不同是生命內在狀態——即境界的不同，也即各自所處生命（意識）階段的不同。

當生而為人時，我們的生命（意識）當然是處於「人」的階段（狀態）。此時「人」的生命（意識）處於顯化和壓倒式優勢地位。我們會因為越來越深入地認同人類所處的這個生命（意識）的階段（狀態），而傾向於忘卻和否定其他生命（意識）的階段（狀態）的存在。但傾向於忘卻和否定其他生命（意識）的階段（狀態），不等於其他生命（意識）階段（狀態）就不存在。無論我們對其他生命（意識）階段（狀態）的存在，是肯定還是否定，它們仍然一點不少地存在著。只不過它們是以弱勢和潛藏的方式存在著，它們構成了我們的「潛意識」。物理學家說物質不滅、能量不滅。瑜伽學則堅持認為生命同樣

不滅，意識同樣不滅——它們可以以不同的階段和方式存在著，或以潛在和顯在的狀態交替轉化著，但它們從不消失。

當我們是人時，「人」這一生命（意識）處於顯化和強勢狀態，而地獄、餓鬼、天人和佛陀等另外幾道的生命（意識）則處於潛化狀態而成為我們的潛意識。當我們生於地獄中時，「地獄」這一生命（意識）則處於顯化和強勢狀態，而其他幾道的生命（意識）則處於潛化狀態而成為我們的潛意識。其他各道亦復如是，依此類推。

瑜伽修行就是將我們的生命（意識）於同一境界（即十道中的某一道）或不同境界（即十道中的各道）進行不斷的深化和拓展，最後達到與任一境界或所有境界之間融通無礙，與任一境界或所有境界之間融通無礙，其實就是認識與意識各狀態或意識各階段之間暢達無間。

二、與行相應

行就是修行。「修行」這個詞是印度瑜伽學和哲學的一個核心術語。我們中國文化中則稱之為「實踐」或叫「踐履」。修行就是實踐，實踐就是修行。中國文化和印度文化，都是無比注重修行和實踐的文化。中國和印度的學問皆屬於生命實踐（修行）的學問，皆屬於實踐（修行）的智慧學。通過包括瑜

伽在內的修行，令業已扭曲的身心再恢復過來，令業已污染的身心再恢復清淨。通過修行來實現意識的澈底覺醒和人生的終極關懷（即成佛、成聖、成覺）。所有關於生命和人生的各樣理想，都只能通過真真實實的修行來達成和實現。

以中印兩國為代表的東方傳統文化，自始至終皆十分注重修行（實踐）而不重視思辨和推理。這是東方文化特色之所在——一切真知灼見皆自身心實踐中出生，皆自生命（意識）覺醒中顯現。因東方文化注重身心實踐、生命實踐，故而在生命修行上積累了非常豐富的經驗和形成了博大精深的生命修證體系。中國的儒、道，印度的瑜伽與佛教，皆屬體系博大的生命修證系統。因這些體系和學說皆來自身心實證和生命體悟，所以我們今天要想真切理解和契合這些文化和智慧體系，同樣也必須經過一番艱苦而真切的修行，舍此別無他途。

瑜伽哲學體系在印度正統六派哲學中一直是以實修實證為其主要特色。瑜伽即是修行之意，無修行即無瑜伽。瑜伽哲學中所有的學說，所有的理論，所有的觀念，所有的理想，都必須落實到修行上來檢驗和實現。

「與行相應」就是將所有的瑜伽學說、生命學說或哲學學說落實到修行上來，或轉化入身心生命之中而避免這些學說或思想處於飄浮、搖擺、空泛、恍惚、滑轉等狀態。我們現在正

在講授的這部《瑜伽經》中的每個字、每句話，都來自帕坦伽利的瑜伽修行體驗和超凡洞見，而不是通常意義上一個哲學式的觀點或推論。如果要想切實領悟《瑜伽經》中的每句話，同樣需要我們有一個長期而切實的修行，不是僅僅靠我們平時的那點思辨或推理，即可透徹了知《瑜伽經》的全部真意。

「與行相應」是瑜伽始終不易的宗旨，也是瑜伽哲學的核心。通俗地講，與行相應就是將包括《瑜伽經》在內的一切聖賢之教導落在身心實踐上，切實融進生命中。

三、與理相應

理有佛家之空理、道家之玄理、儒家之性理、易學之象理、社會各行業中之事理、人倫之間的情理和現代自然科學之物理。瑜伽是什麼理呢？就是「相應之理」，可簡稱為「應理」。整個一部《瑜伽經》反覆闡述的就是相應之理。

在魏晉時期，道學興起。那個時代的知識分子與老莊的精神和生命很能相契相應，故對老莊的瞭解很到位很準確，王弼、向秀等竹林七賢為其代表。斯時玄風大振，老莊之玄思玄辨之玄學風靡神州，眾人無不以談玄論道為時尚。魏晉之後，中華民族歷史上再也沒有能如王弼和向秀或他們所代表的那個時代那樣，與老莊之精神之生命達到渾然相應而契合無間。

南北朝與隋唐時期，佛法東渡，整個中華民族的頭腦全在佛教。我們不僅全盤接受和吸收了印度文明中最精華的智慧體系，同時還在此基礎上多有發揮和創辟，且於盛唐之時，先後演化出八大二小佛門十宗。這佛門十宗中任何一個宗派，無論其體系之完備、析理之精透、個性之鮮明、修行之方便、代表人物之賢明，皆遠超印度佛教。由此可知，在南北朝與隋唐之際，我華族之頭腦與佛之空理甚為契合。斯時，真可謂家家彌陀佛，戶戶觀世音。佛法空理流布天下，上至帝王將相，下至村夫民婦，無不以談佛論空為興趣起點，學問標的。

時代降至宋明，儒學自先秦後進入第二個發展時期。斯時儒家性理之學大盛，華族菁英幡然發現，佛老之學以出世為歸，求寂為務，往而不返，有去無回，終非救世良方，安身之本，人之為人終無著落。儒者，守仁為學，極高明而道中庸，實乃化民為俗，成德立人之教也。自此，中華民族的文脈又重新複歸於自己。由此，中華民族重又發現自己，成為自己，進而超越自己以透發出無限之智慧與創造力。以此為准，學者方知，佛老之學終為大偏，難入圓境；孔孟之道實為民族之根，眾生之本，大中至正之道也。

此外，我中華民族是一禮儀之邦，注重人倫，注重情感，注重人性之常。仁、義、禮、智、信乃我族人之行為守則。《三

國演義》《水滸傳》裡的義，《西廂記》《紅樓夢》裡的情，皆是我國歷代重情守義之反映。世事洞明皆學問，人情練達即文章。故我國歷來是一個注重情理的民族。

西方自十七世紀工業革命之後，在兩個方面有了長足發展：一為探索自然世界奧秘的自然科學，此統稱為「物理」之學——數學、物理學、化學、宇宙學等是；二為探索社會人群相關問題的學問，此統稱為「事理」之學——政治學、經濟學、管理學、心理學、歷史學、宗教學、軍事學等是。

當代無論東西方，都是物理與事理之學一統天下。人們的頭腦封限於此。故這個時代，人們與物理和事理很能相應；相反，與過去的佛之空理、道之玄理或儒之性理，抑或人之倫理與情理不能相應，嚴重缺少存在的感受與呼應，嚴重缺少同情之瞭解。當代中國人或東方人視我們古人長期生活於其中的、思考於其中的空理、玄理、性理或情理，如同陌路，幾乎毫無同情與共鳴之感，但一提起科學、民主、社會規則等，則非常有親切感，並產生心理上的共鳴。這就是現時代的與理相應的特色——與物理與事理特別相應。

一個民族或群體在不同的歷史時期，會與不同的「理」發生相應而出現不同的時代思想與文化特色。一個人在人生中的不同時期，同樣會與不同之「理」發生相應而出現不同的興趣

傾向和人生傾向。這些不同的興趣傾向和人生傾向既與這個人的先天稟賦有關，也與此人的後天努力與際遇有關。

就以大唐時代偉大的佛經翻譯家玄奘法師來說，這位大法師歷經萬苦西行取經，經取回來後又從事翻譯。一生翻譯的經典為歷來之最，其所譯經典對後世思想文化影響之大，更是無人可及。就這樣的一位偉大的佛學家和翻譯家，當他在談及儒學時，其對孔孟理解之偏、對儒學見識之陋，會令任何一位後人大跌眼鏡或瞠目結舌。根本沒法相信，如此論儒文章是出自這樣一位有道高僧之手。這就證明，玄奘此人唯與佛之空理相應，而與儒之性理不契。

在印度，自佛教於西元前六至五世紀誕生以來，多數帝王皆極力推崇和提倡佛教，將佛教上升到國教之地位。儘管如此，佛教在印度歷史上始終只是部分人之專屬，而大多數人則仍然偏好印度教。平心而論，佛教是印度傳統文化中孕育出來的最美麗的智慧之花，無論從理境、哲思、邏輯、修行法門及人才的培養和傳繼等方面，佛教皆遠勝於印度其他一切哲學流派和宗教流派。佛教是印度文明的最高成果，是印度文化中的奇葩。但印度本國多數民眾就是與佛教不能心靈相應、情感相契，始終視佛教為「外道」，為「異端」，而遠離之或排斥之。結果是，印度周圍國家皆是佛教之國，唯有佛教的發源地——印度，佛

音消失已達千年之久。

一個人或一個民族，乃至一個時代，與什麼相應，或不與什麼相應，除了時節因緣、歷史運會和先天稟性等因素外，也與後天人為努力與環境薰染存在著很大關係。《瑜伽經》中傳授的各種冥想和禪定之法，這些方法皆是化理為法。在打坐時，將所學之哲思和理境等化入身心之中，或將身心化入所學之哲思和理境之中，此即名之為「禪定修行」。如此禪定之法，不僅可以與自己身心相應而達到淨化身心、祛病健身之目的，或與先天本性相應而實現生命覺醒和開悟解脫之人生終極目的。如此禪定之法，同樣也可以讓我們迅速地進入與佛之空理相應、與道之玄理相應或與儒之性理相應之中。故瑜伽的修學是非常有效地與百家學說盡可能澈底而全面地同情、共鳴與相應的途徑，這一點不僅在印度歷史上被無數次地驗證著，以後還將被不同時代、不同人群一再地驗證著。

上面講的與理相應是從認識論角度來討論，與一門學理是相應，還是不相應。如相應，則契入無間；如不相應，則相望日遠。與理相應除了有認識論之巨大啟示和指導價值外，還有創造之無窮價值。需知相應即創造。

相應即創造可分為兩大主要的創造方向：一者，是思想文化之創造；二者，是生命（意識）境界之創造。隋唐時，與佛

之空理相應，在那個歷史時段，我們創造出了一個輝煌的佛教盛世，一大批高僧大德出世，一個一個佛教宗派——天臺宗、華嚴宗、禪宗等被創建起來，這就是與佛之空理相應後產生的思想文化之創造；當代與物理和事理相應，於是自然科學和社會科學——物理學、化學、管理學、心理學等蓬勃發展，這就是與物理和事理相應後產生的思想文化之創造。

相應即創造的第二層意思是生命（意識）境界之創造。本來西方極樂世界是不存在的，但因為有了佛教中的「淨土三經」的詳細描述，並提供了相關的觀想與修行方法等，如此，本來沒有的西方極樂世界現在有了——至少相對於相信和修行佛教淨土宗的信徒們來說，極樂世界是真實存在的，是真實不虛的。何以故？相應即創造故！因這些信徒們與佛教淨土類經典相應故，因這些佛教徒將佛教淨土類經典所描述的極樂世界內化入自己的意識和生命中之故，自此，極樂世界即是真實存在的：佛教信徒們用自己的意識和生命將其集體創造了出來——不是心理學意義上的構思出來，而是真實地創造了出來——像上帝創造世界那樣地創造了出來。

無論是阿彌陀佛創造了這個極樂世界，還是佛教信徒通過相關經典創造了這個極樂世界，還是佛陀與信徒們共同創造了這個極樂世界，總之，這個被稱之為「極樂」的世界或者叫境

界，業已被真實地創造了出來。就像本來沒有宋明儒學，當我們創造了宋明儒學後，它們就真實地存在著一樣；就像本來沒有上帝，當我們通過《聖經》將其創造出來後，很多基督徒的確可以真實地看到、感受到、體驗到、經歷到上帝的存在的真實性，並實實在在地時常感受到上帝的護佑與啟示。因為，相應即創造。除非《聖經》從地球上澈底消失，或佛教淨土類經典從地球上澈底消失，那麼伴隨著《聖經》或淨土類經典而來的那個極樂世界、那個上帝或那個相關的意識與生命的境界，才會澈底消失，因為我們不再與那個學說、那個觀念、那個情境發生相應了，也就是說，我們不再創造它們了，它們自然也就不復存在了。

試想，如果瑪雅文化裡有一個關於「東方極樂世界」的學說，如同佛教經典中關於西方極樂世界的論述一樣的真切與清晰，具有著大量的信徒日日夜夜地觀想著這個世界、思憶著這個世界，那麼這個世界至少對於這些信徒而言，就是真真實實存在著的，就像上帝對於基督徒那樣真真實實地存在著。可是，如今瑪雅這個文化消失了——連同它的「東方極樂世界」一起消失了，那麼，自瑪雅文化消失之時至今，那個「東方極樂世界」再也不復存在了，就如它似乎從來就沒有存在過一樣。

與理相應的意思是：一個境界或一個生命領域內，本來是

不存在的，但如若經過長期在意識中觀想和創造，它就會成為一個真實的存在——無論是相對於你自己而言，或相對於別人而言，都是真實的存在。說它是真實的，是因為這個境界或這個世界是可以在身心上發生相關的效力和作用，引發出相關的知識和智慧。比如說，歷代都有佛教徒於睡夢中或禪定中「遊」西方極樂世界的經歷，一旦這種經歷發生後，這個和尚的智慧、知識結構等會發生巨大的飛躍和變化，或出現身心各類疾病忽然痊癒等不可思議的現象。這就說明「西方極樂」這個境界、這個世界，在這個和尚身心裡發生了真實的效力和作用。是故，與理相應不僅有認識含義，更有創造含義。

四、與果相應

「果」即結果義、成就義、果境義。用佛家的話說，「果」就是修行之最終果位——佛位、佛智和佛境，也即「涅槃」或「無上正等正覺」之義。用儒家的話說，「果」就是君子或大人之極致——成賢成聖，也即進入化境之義。用道家的話說，「果」就是成為真人或至人之玄境（玄智之境）。用基督教的話說，「果」就是成為像耶穌那樣與上帝心心相印、與上帝一體的神子，成為一位「道成肉身」者。佛境、聖人、真人和神子，這些皆是東西方身心成長之極致、生命覺醒之圓滿之稱謂，皆

是以不同方式修行後之「果」。

什麼叫修行？一切改善和淨化身心的方法，皆是修行；一切向著生命（意識）覺醒方向的努力，皆是修行；一切理論和理境化入身心和生命之中而落實之，皆是修行；一切疏通身心和超越自我的方法和行為，皆是修行。所有的修行流派——無論是佛家、道家、儒家、瑜伽或西方以基督教為主的修行方式和方法，皆可劃分為兩大類：因位起修法（又名「從因到果修行法」）和果位起修法（又名「倒果為因修行法」）。

因位起修法，也即從因到果修行法，這個大家會認為很好理解：我們是愚昧、顛倒、身心混亂的凡夫俗子，現在我們不甘於沉淪，奮而好學，以古之聖賢為楷模而發心修行。若從儒而行者，則自灑掃應對學起，自正心誠意做起，一路向上，經過「三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩」而達至聖人之化境，同於宇宙之大化而與天性合一。

孔子的三十如何，四十如何，六十、七十又進至如何，只是夫子自況，他人未必定要雷同之。後世學人，亦可三十而達至「知天命」，或四十而達至「從心所欲而不逾矩」之化境等。從儒修行後，無論於何時達到何境地，其修行方式皆為「因位元元起修法」而無疑，即通過修學某種方法，經過一段時日後，

達至某境地，複又於此境地之上起修，經過一段時日後，又達到一新的境地……如此，則名之為「從因到果修行法」。

佛家亦復如是，從凡夫起修而達至天人果位；從天人果位復起修達至羅漢果位；從羅漢果位復起修達至菩薩果位；從菩薩果位復起修達到佛之果位。此修行程式同樣是因位元起修法，即「從因到果修行法」。

但從因到果之修行方式有一個重要問題，就是成本高（時間、精力等花費太大）、效果慢的問題。就拿佛法來說吧，在大乘經論中，有一個突出的觀點就是：一個凡夫開始修行到成佛，需經過「三大阿僧祇劫」，就是「三劫」這麼久遠的時間。「一劫」是多長時間呢？把一個城池內的建築清空後，放滿芥末子，一百年拿走一粒，將此城池中所有芥末子全部拿完後，這就是「一劫」。一個小型城池內的芥末子拿完，謂之「一小劫」；一個中等城池內的芥末子拿完，謂之「一中劫」；一個超級城池內的芥末子拿完，謂之「一大劫」。一個修行人用了一大劫來勤苦修行，能不能成佛呢？不能。需要三大劫的時間來修行，方可成佛。

成佛好不好？當然好。成佛是任何人的必然選擇與人生的終極歸宿。成佛是每個人對自己的最後一個必須履行和完成的責任與使命。無論你願意或不願意，這都是我們必須要去完成

的人生使命。之所以現在還有很多人沒有意識到要去立即完成此使命，那說明這個人還沒有充分認識到這是他必須要完成的人生最為根本的任務之故。當某一天，他幡然醒悟，他就會立即意識到，成佛是每個人的不二選擇，是必須要儘快完成的人生使命。成佛固然好，也固然十分必要，但如果成佛的過程需要三大劫之久的話，試想誰能有這樣的恒心和耐力呢？就是那些發心最堅固者，想必有 90%以上會被這個「三大劫」嚇退吧？

將成佛過程構建得艱難而漫長，有兩大意義：

首先是令修學者有一個吃大苦受大難的心理準備。修行是淨化自己、完善自己、改造自己、成長自己、超越自己和圓滿自己的過程，這個過程因關乎身心成長，關乎生命覺醒之大事，為人生中最重要之事。如此之事，豈能無需努力即可得之？道家曰：小死小活，大死大活，不死不活。修行就是再生的過程，就是死去舊我、再生新我之過程。既然是關乎大死大活之事，豈能一蹴而就？必待付出整個身心，才能換回一個全新的身心。必待付出整個生命，方可換回一個全新的生命。功利之徒，懶散之輩，必與佛無緣。

其次是令修學者生出莊嚴與神聖之感。萬物易得必易失，此為眾生之通病。如若成佛之路漫長而艱難，必令眾生萌生稀

有之念。因有此難得之想，而生出成佛之事為無比神聖與莊嚴之感歎，而起渴仰敬畏之心。依此渴仰敬畏之心而成立起道統與傳承，依此渴仰敬畏之心而建築起價值與體系。

但凡事需有一個「度」。佛法中將修行時日確定為無數生無數劫之久，顯然是不合時宜的。故自西元七世紀開始，印度佛教發展進入到晚期大乘佛教——密宗時期的誕生和崛起。密宗誕生和崛起的歷史任務只有一個：就是如何將成佛之路由三大劫縮短到此生之內來完成。故密宗的宗旨是：即生成佛，或即身成佛——此一生之內或此身壽之內而圓滿完成轉凡成聖之目的。

目標確定了——我們一定要即生（身）成佛，如此立即會引發出下一個問題：使用何種方法，能令我們完成這個願景呢？密宗所採用的核心方法就是果位起修法，又名「倒果為因法」。

倒果為因法簡單的解釋就是：我是凡夫，不是佛，那釋迦牟尼是不是佛？他當然是佛。你是我不是，那我與你融為一體，將你的一切（即佛之境界、智慧、功德、解脫、圓覺等）化為我的，那我不就是佛了嘛。將佛陀的一切化為我的，也可以理解為將我的一切化為佛陀的。這樣，我們起步就安處於佛之境界中、佛之圓覺中。以佛之圓覺、佛之功德、佛之法力來迅速

地清淨身心、改造身心，將一切原本不合佛境佛果之處，轉化提升到佛之境界和佛之果位上來。如此，密宗的修行特色可以概括為：起步即站在佛陀的肩膀上前進，起步即站在巨人的肩膀上前進。

密宗是通過其核心修法——三密相應來實現「將佛陀的一切化為我的」這一目的的。三密就是：「身密」——各種手與指組合而成的不同形狀，名之曰手印；「口密」——念誦真言，即與不同的菩薩和佛有關的咒語；「意密」——觀想自己的身心融入佛的身心之中，我即佛，佛即我。三密之中，則以「意密」為核心之核心。但印度七世紀後崛起的大乘晚期佛教——密宗（後陸續遷移到中國西藏地區），它的核心成佛方法「三密相應」法，並非密宗新創，而是擷取自《瑜伽經》或帕坦伽利關於「瑜伽」的思想，特別是擷取自「瑜伽」五相應之「與果相應」的思想。

早於印度佛教密宗誕生七八百年或更早，以瑜伽之父帕坦伽利或《瑜伽經》為代表的瑜伽流派即已發現了另一種與通常修行方式全然不同的方法——與果相應法，即「倒果為因修行法」。「倒果為因修行法」是東方生命修證史上、東方生命哲學史上以及東方文化史上，最為重大的裡程碑事件。它將通向生命覺醒的漫長修證之路大大縮短，甚至在某些上根大器之人那

裡，縮短到頃刻之間即由一名凡夫達到佛陀和聖人之果。這個裡程碑式的事件在生命學中的重要性，一點也不亞於佛洛伊德的「潛意識論」之於心理學，或愛因斯坦的相對論之於物理學。

與果相應法不僅將修行時間大大縮短，同時在修行過程中，讓修行者最大限度地達到了安全、高效、澈底、全面、穩妥以及三根普被——上根器者、中根器者和下根器者皆適合的修行。

儒家和道家以及西方之基督教，儘管其思想和修行方式中，很多處隱含有「與果相應」的修行方式，但時至今日，「與果相應」之「倒果為因修行法」一直在這幾家學說和實踐中，沒有作為一個正式命題被提出來，這些學派的思想家們也沒有真正意識到，「倒果為因修行法」在生命學發展史上的重要性和深遠意義。在整個對生命內涵探索和實證的東西方文化史上，惟有瑜伽在最晚不遲於《瑜伽經》的誕生之際，首先發現了生命中一大奧秘：通過瑜伽（即相應）的方式，將我們自己與大成就者（覺者、聖者）的修行境界與成果短時間內，甚至瞬間達到相應、相融和合一，而完成修行之目的，實現生命的終極覺醒和究竟解脫。

印度晚期大乘佛教將《瑜伽經》所提示的「與果相應」之法，吸收為密宗的核心組成部分，用此法來實現「即生成佛」

之理想與目的。自此以後，密宗人才輩出，得不可思議之大成就者不計其數，一直作為佛教乃至整個東方生命修行的旗幟持續達千年之久，至今佛教密宗仍然是東方各修行流派中成就者最多、成就最快速的代表。

相對而言，在瑜伽領域中，數百年來門庭凋零、覺路荒蕪、思想萎靡、淺薄自大，不要說得大成就者難得一見，就是小成就者，環顧天下，也是鳳毛麟角。故瑜伽在這幾百年乃至上溯一千多年來，整體傾向是趨於保守和封閉，趨於淺薄和無知，泥沙俱下，一代不如一代。當代瑜伽師們，幾乎將《瑜伽經》中的真意遺忘殆盡，甚至於對最為基本的「瑜伽」之五義，幾無一人通曉。特別是瑜伽五義之「與果相應」義，這是我們瑜伽修行中最為精要之處，當代瑜伽師中知其本意者，同樣幾無一人。倒是七世紀之後，佛教密宗將我們瑜伽中最為精要的發明與發現——「與果相應」修行法吸收後，充實而傳承之，發揚而光大之，終成當代東方傳統文化和生命修行中，最為活躍、最有生機之佛教密宗文化和密宗修行體系。在接下來的疏解《瑜伽經》過程中，我們將會反覆討論「與果相應」。

五、與機相應

「機」者，契機、生機、當機、機會、機緣、投機之義也。

與機相應的意思是，在處理事物時，知曉事物內外生成變化之火候而隨時理解之，隨時把握之。但達到「隨時理解之，隨時把握之」的前提是，我們須時時處於很深的覺知之中，即意識時刻處於高度靈敏狀態。如此，則可隨時隨地全然了知身心內外一切存在的特徵、性狀、規律和狀態等細微之變化，而作出隨機和恰如其分的反應。

一位瑜伽修行者，須讓自己時刻安處於一個很深的覺知狀態（具體方法就是沒有方法。沒有方法的意思是，你想讓自己達到「很深的覺知狀態」，你此時就達到了，以後你會越來越深入地達到）。在這個狀態中，身心最為和諧而交融，性情最為沉穩而包容，此時的瑜伽士在記憶力、理解力、自控力、反應力、洞察力和反省能力等方面將達到最佳狀態。如是，瑜伽士的生活將越來越充滿活力，思維越來越條理分明，行為越來越簡捷有效，情感越來越細膩厚重……當瑜伽修行者達到這一步時，他幾乎可以成就一切人間事業——只要他愛好某事或追求某事，幾乎無有不成。何以故？在深刻的覺知下隨時與機相應故。因知音律之道並相應之，而成演奏家；因知色彩和線條之道並相應之，而成畫家或書法家。政治家、科學家、藝術家、教育家、事業家等等，皆因知其領域之道而相應之、契合之，以獲諸多發明與創造而成就為家。故知瑜伽修行，可成就百家。

「機」之一字，在古代與「幾」字相通。何為「幾」？微妙幽玄之義。但微妙幽玄，非是神秘莫測。儒者謂：「善學者，當有知幾之能，查幽之力。非此，不可謂之善學之人。」知幾就是與機相應。與機相應，格物，則見幾知著；臨事，則當機立斷；論學，則契機如理；修行，則心心相通。

必須一提的是，與機相應不是讓我們去強探力索什麼是「火候」，什麼是「機緣」，或什麼時候該「當機」等，與機相應就是虛心地以萬物為師，真誠地與一切為友。當我們真正虛心地以生活為師為友時，生活就會告訴我們關於它的一切；當我們真正虛心地以思想為師為友時，思想就會告訴我們關於它的一切；當我們真正虛心地以瑜伽為師為友時，瑜伽就會告訴我們關於生命的一切……

沒有人能夠告訴你關於某事某物的所有知識，以及我們與它們之間所有的關係應該如何處理與對待等等。沒有人可以告訴我們。因此，很多人不知道應該如何來安排生活，如何來對待人生，如何來處理情感，如何來條理思想，以及如何來溝通身心，如何來和諧人我。結果就是，生活和人生被我們弄得一團糟，思想和情感被我們弄得顛三倒四——所有的一切都不在它們該在的地方，都不是它們該有的狀態。於是，我們便陷入越來越深的焦慮、迷茫、混亂、空虛與墮落之中，而迷失了自

己。

瑜伽中的「與機相應」教導我們，要想找回我們本有的存在感、真實感、智慧的人生和詩意的生活，一點也不難，只需做到「與萬物為師，與一切為友」即可——前提是虛心而真誠地，結果是：我們馬上即進入到與萬物同呼吸，與天地共身心的境界。這種境界就是與機相應的境界。——此時，生活將告訴你，什麼是生活；人生將告訴你，什麼是人生；思想將告訴你，什麼是思想；歷史將告訴你，什麼是歷史；當然，瑜伽也將告訴你，什麼是生命的真相。

經也五義

《瑜伽經》的「經」字在英文中寫作「Sutra」。「Sutra」是英語從梵文中借來的。中國佛經中，將此梵文詞音譯為「修多羅」。「修多羅」或「Sutra」，其有五重含義。

一、貫穿義

現在缺少確切的記載，但最晚不遲於隋末唐初時，我國造紙技術業已傳入印度。推測傳入的原因，應與商旅沿絲綢之路往返於中印，或中印高僧往返於兩國有關。在此之前印度的典籍最早是書寫在大型貝殼和動物的骨骼上的，很類似我國的甲骨文。約西元前六世紀前後，印度人開始陸續將典籍書寫在經過裁剪和防腐處理的芭蕉葉上。自芭蕉葉的書寫誕生後，就成為印度典籍書寫的主流。但芭蕉葉書寫並沒有完全取代貝殼書寫，貝殼書寫仍然在小範圍內被保留著，伴隨著蕉葉書寫，持續到中國紙張傳入為止。在中國的紙張未傳入印度之前，書寫於貝殼和芭蕉葉之上的經典，統稱為「貝葉書」或「貝葉經」。

「經」最原始的意思是貫穿於貝殼或蕉葉的「線」，這條

線就叫「經線」，簡稱為「經」。不久，「經」的含義就被用來指稱貫穿文句之間的基本精神。每本典籍中都有一個基本宗旨貫穿於全文。如《瑜伽經》就是由「瑜伽五義」這個基本宗旨貫穿於整本經典的。用我們中國人的觀點看，凡是被稱為「經」的典籍，必須有一個形而上的「道」貫穿其中。不然，則不能被稱之為「經」。那麼，《瑜伽經》這部經，是什麼「道」貫穿其間的呢？就是瑜伽之道貫穿其間的。這個「瑜伽之道」就是基於「瑜伽五義」之上的「生命覺醒之道」。因有此真實不虛、可修可證的「瑜伽之道」貫穿於此經，故《瑜伽經》方可稱之為《瑜伽經》。

二、湧泉義

經文與一般文字有很大差別。經文全部是從聖賢的見地中、生命中自然流顯出來的智慧金言。這些智慧言語，字字發人深省，句句啟發暗昧。故研習經典不可如閱讀一般文字，僅需一遍兩遍即可。但凡經典，皆需反覆玩味，一生相伴。如《四書五經》，我們中國人從兒童一直讀到老，還是感覺讀不透。每讀一遍，就有一遍的收穫和啟發。經典給人的啟發是無窮無盡的，就像一眼泉水那樣源源不斷。經典的深度來自經典作者的生命和智慧的深度。因這些經典的作者皆為聖賢，已得生命

究竟圓滿，已融入無限和絕對之中，故他們的言語和教導，自然也是來自這個無限和絕對的源頭。因來自無限和絕對之境，其所含智慧和啟發，自然也就泉湧不斷，無有枯竭。

三、生化義

經典是聖賢的生命化現，是聖賢的智慧結晶。深入經典就是深入聖賢雄沉博大之生命聖境之中。此聖境可令經典之研習者、修學者和念誦者滌蕩身心，提升境界，開啟生命，重獲新生。經典是聖賢的第二生命，或者說是聖賢生命的另一種存在形式。故走進經典就是走進聖賢生命。老子《道德經》曰：「穀神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」經典如同無形的「玄牝之門」——一個巨大的、抽象的、母親式的「子宮」，將我們的健康、純潔、智慧、解脫和整個天地萬物等，悉數生化出來。一次又一次地生化出來，永遠生生不息。

四、標準義

標準者，不易之法則也，是非對錯之參照也。經典是人文世界的參照標準，每當我們臨事難決之時，當參照相關經典，以為準繩。在印度古代邏輯學（即「正理學」）中，事物的是

非對錯之評斷標準，在符合邏輯學中的三大根本定律同一律、排中律、矛盾律的基礎上，還承認有四種途徑，皆能讓我們正確認識和評判事物：現量——直接感知，如眼睛看見太陽等；比量——合乎邏輯的推理；譬喻量——通過「像……一樣」來加強和拓展人們對事物的理解與認識；聖言量——通過聖賢的教導和經典的啟示來認知事物和判斷是非。「量」即衡量、丈量或考量之義。

耶穌說：我是道路，我是真理，我是生命。豈止耶穌或《聖經》是我們的道路、真理和生命，每個大成就者，每個聖賢和他們的言行經論，都是我們的道路、真理和生命。這就是「聖言量」之意。

五、實踐義

尤其是印度的瑜伽學派，非常注重修行實踐。經者，「經過」「經由」「經受」也，即「行」之義，合稱「經行」。佛教傳入中國後，僧侶們依經修行時，仍呼之為「經行」。「經行」即約身心以合經義之謂也，或依經而行之謂也。經典不僅是用來閱讀和思考的，它們更是用來實踐和經歷的。以中印為代表的東方文化，無比注重身心實踐和依教修行。空言一丈，不如實行一尺。我們先輩們很不喜歡泛言經典而不切實際，將此斥

之為「清談」或「戲論」。清談誤國，戲論誤己。此為行者之大忌。自古修行者，均提倡少言多行，避免空談戲論。

現在——你準備好了嗎？

讓我們正式進入經文。開篇第一節：

1.1 現在，開始教授瑜伽。

瑜伽學派之於印度文化，類似儒家之於中國文化，皆以質樸為尚，不事浮華，不喜繁雜。相對於儒家，道家在立論或作文時，喜新詞麗句、鋪排張揚、聳人耳目、端緒叢生。相對於質樸的瑜伽學派而言，印度的佛教很類似於中國的道家，也很喜歡營造一個曲徑通幽、富麗堂皇、異彩紛呈、奇幻誇張之文風與理境。

道家喜好新詞麗句，終於風流出魏晉華彩文章，開一代文學盛世。但終因光華其表，空疏其中，而乏恒力，若流星現於長空，若曇花開於中夜。反觀儒家，力尚樸實，不事浮華，而其力恒久，孕化無窮。佛教於印度也因其喜好奇幻誇張之風格，印人終究不喜，任其流浪海外。如《瑜伽經》者，文辭質樸通俗，無穿鑿刻畫之跡，印人反視其為傳統之正宗。大家不可因《瑜伽經》言詞樸實，而生輕慢想。《瑜伽經》文句固然簡捷

平易，但皆微言大義。

帕坦伽利是一個森林中的隱士，因為他是那個時代最偉大的導師、最偉大的聖者。有很多人從四面八方很遠處跋涉而來，慕名而來的追隨者越來越多，他們都有一個共同的心願——渴望受到聖者的教導，因為印度有一個拜見聖賢的久遠的傳統。梵語有一個專用單詞「Darshan」，這個詞的意思是「謁見聖賢」，或「最大限度地給自己提供與聖賢待在一起的機會」。Darshan傳統在印度擁有數千年的歷史，一直延續到當代，這個傳統仍然被很好地遵循著。

某一天，聖哲帕坦伽利從他隱修的山洞裡走出來，靜靜地走到森林中——那裡聚集著眾多追隨者們，來到人群中並慢慢地坐下來。聖哲用他那無比深邃而清澈的眼神環顧了一下人群，並沒有急於開講，而是等了一會兒，好讓騷動的人群漸漸地平靜下來。在聖哲的追隨者們熱切等待了許久之後，大覺者帕坦伽利，使用世上最美麗的語言——梵語說道：「大家準備好了嗎？」——那一場講授《瑜伽經》的盛會之後，集會中某個弟子將聖哲的開場白記錄了下來，可能是為了記錄的方便起見，這名弟子將聖哲的開場白濃縮為一個單詞「Now」，譯為漢語就是「現在」。

聖哲所言的「現在」有兩重含義：1.你準備好了嗎？2.放

下萬緣，當下即是。

「你準備好了嗎？」英文是 Are you ready？聖哲為何劈頭就來這麼一句：Are you ready？什麼意思呢？聖哲的意思是說：你真的準備好當一名瑜伽行者了嗎？你真的準備好成為一名弟子了嗎？你真的準備好放棄你的過去，來追隨一位聖賢了嗎？你真的準備好迎接自己的蛻變和再生了嗎？在你面前是一個看不到底的深谷——瑜伽就是那深谷，聖賢就是那深谷，未來就是那深谷，你準備好要去完成那可能是你人生中的最後一躍了嗎？因為這一躍之後，過去的你將不復存在，你很快將經歷一番大死大活後獲得重生：這一躍之後，你將消失進永恆之中；這一躍之後，你將從此踏上覺醒之路而成為一個聖者——此前認識你的人們將不再認識你，他們無法接受一位僅僅是姓名相同，其他所有方面皆已不同的人，你為他們帶來的陌生感、疏離感、無常感、渺小感，甚至是醜陋感和罪惡感等等，很有可能會引發他們——以前你最親的人和最愛的人譏笑你，拒絕你，抱怨你，甚至敵視你。那麼，聖哲說：「你準備好了嗎？」——Are you ready？

聖哲的意思是：如果你認為還沒有準備好，或認為準備得還不夠充分，在我們還沒有正式講授瑜伽之前，你此時就離開還來得及。不然，你們將要在我（聖哲）這裡浪費光陰，我（聖

哲）也會因此浪費時間。如果此時你們就離開，這樣對我們彼此都有好處，對我們彼此都是一種尊重。

釋迦牟尼成道後開始講法，一直講到他人生最後幾年時，佛陀認為那些入門性的知識已經講完了，弟子們也有了很好的基礎，現在不需要再對聽講人群有任何遷就，應該將自己所親證到的那個最圓滿的境界，親見到的那個最不可思議的智慧，和盤托出。

於是，佛陀決定開講《妙法蓮華經》。佛陀講經甫一開始，就有五百比丘離席，走了，不聽了。《妙法蓮華經》載：「所以者何？此輩罪根深重，及增上慢，未得謂得，未證謂證，有如此失，是以不住。世尊默然而不制止。」當這五百比丘離開後，佛陀說了一句：「我今此眾，無複枝葉，純有真實。如是增上慢人，退亦佳矣！」

為何佛陀說這五百比丘「退亦佳矣」？因為這五百佛弟子，遠沒有做好承受和修學佛陀圓滿極果之教的準備。佛陀和帕坦伽利都明白，並不是任何人都適合受教於聖者的，也不是任何人都適合承當生命實相的，這需要有一個長期的思想準備和身心準備。這同樣涉及到，如何成為一名合格的瑜伽行者或如何成為一名優秀的聖者弟子的問題。

對當代人來講，我們如果欲步入瑜伽修行，或成為一名聖

哲的弟子，不僅要有大量的東方傳統文化的熏習和積累，還要有好學、獨立、超然、擔當、謙遜、聖潔等必備之品質。除此之外，更為關鍵者，是作為一名瑜伽修行者真實之「發心」。

當我們強烈地感受到，人生之路已經走到一個死胡同時；當我們被一些疾病糾纏之時；當我們情感和心靈遇到毀滅性打擊之時；當我們曾用整個青春追求的信念和思想，卻痛苦地發現那些只不過是一堆精神垃圾之時；當我們終於對日復一日、死氣沉沉的生活怒吼「再也不能這樣過下去」之時……

此時，有一個身心將要質變的點來到了——一個飛躍的點，一個蛻變的點，一個推倒一切重新來過的點，來到了。只有當我們接近或處於這個「人生之點」時，真正的思考才正式開始，真正的成長與飛躍才正式開始，真正的瑜伽修行也才正式開始。除此之外，都不能稱為「正式開始」。因為，我們根本就沒有準備好，一個沒有準備好的人，是不會有真正開始的。

如若我們不期然地來到這個「人生之點」「轉折之點」「蛻變之點」時，我們必會經歷死亡般的黑暗，必會經歷此前擁有的一切在不可逆轉地迅速崩潰時的恐怖，必會經歷來自疾病、觀念、習慣和社會勢力等左右和桎梏下的無奈與絕望……某一晚，當我們夜半醒來，從心底開始厭惡自己現在的樣子，從心底開始厭惡以前的生活，同時也從心底發出一聲積壓已久的吶

喊：夠了，一切都夠了，我受夠了所有這一切。我要蛻變！我要蛻變！！

——於是，第二天，你出現在帕坦伽利的修行洞前，或你來到一位瑜伽成就者的座下，靜靜地坐下來，對聖者說：「我是真心來修行的，我是誠心來皈依您的，我已經準備好了成為您的一名弟子。我的導師，請攝受我為您的一名弟子吧！因為我已經準備好了。從此刻起，我願意學習您的一切教導，成為您的智慧化身和生命延續，我願意傳揚您的精神和品德到天下每個角落。是的，導師，我準備好了。」——這就是一名瑜伽行者的真實發心。有了這樣的發心，我們的瑜伽修行才算正式開始，生命覺醒之路才正式啟程。

有什麼樣的「因」，就會有什麼樣的「果」。如果播下的「種子」有問題，我們是沒法收穫到果實的。發心就是起步時播下的種子。當今中國，乃至包括印度在內的全世界瑜伽修行人群中，幾乎無一人真正得大成就，證入聖賢位。除去各種因素之外，在入道之初沒有一個很好的發心，或有此發心，可隨後沒有持守住，有著極大的關係。

讓我們來總結一下，當一名合格的瑜伽修行者，一名合格的聖者弟子，需要具備哪些要素：

⑴來到人生質變（飛躍）的點，從內心深處渴望蛻變，真

正意識到需要一個導師。

⑵尊重知識、尊重瑜伽和尊師重道。——這一點是基本的、是必須的。

⑶青出於藍和見超於師。——瑜伽學者和修行者必須有一個信念：我必須以最快速度，在真正吸收消化的基礎上，超越我的導師和所有前輩。唯有青出於藍，才是真傳承學問，才是真回報師恩。唐代溈山靈祐（西元 771～853 年）禪師有句名言：見與師齊，減師半德；見過於師，方堪教授。

⑷擇善而從與嚴以律己。——瑜伽修行中，導師角色非常重要，導師直接決定著修行者的修行之快慢成敗。但當前我國瑜伽界尚未學會擇師與從師。在擇師時，更多的是看其人之長相、年齡、出身或性別等表面的東西，最應該注重的，如品質、才華、智慧、修證和慈悲心等方面，反而被嚴重忽視。

當代瑜伽愛好者們不只是不會擇師，還存在一個不會待師的問題。在多數學生和弟子心目中，老師僅僅是一個瑜伽領域的服務員，是一個為己服務，可以隨叫隨到的工作人員，故對老師可以用挑剔、審問、責難，乃至譏諷的態度待之。在對待師者的態度上，是寬以待己，嚴以律師。此輩之人，從師修行，斷難成就。

「現在」的第二個意思是：放下萬緣，當下即是。

對目前覆蓋全球的工商業文明和科技文明，給人類帶來什麼樣的後果，早在兩三百年前，西方人就開始反思。這種反思集中表現在西方哲學家、思想家和心理學家們的學說和著作中。叔本華說，人只不過是一堆無理性的衝動的集合體。尼采說，自上帝死後，人只不過是一個沒有靈魂的軀殼。佛洛伊德說，人只不過是在成長過程中遺留下來的一堆精神垃圾的倉庫。薩特在其《存在與時間》中反覆申明「人是被偶然拋棄到地球上的」觀點，並在此書的結尾寫道：「人：是一個無用的激情。」心理學家弗洛姆說，「孤立無援感」是當代人最主要的生存狀態。

以工商業為代表的現代文明，不是將人看作目的，只是將人視作實現其他目的的工具。由於人只是一個沒有情感、沒有心靈、沒有生命、沒有主體的工具，那麼「人性」就沒有必要存在，甚至「人」這個東西都不需要存在。如此久之，我們必然變成一個「空心人」，一個「碎片」，一個「工具」，一個僅有生物本能的「活物」。我們似乎從來就沒有活過——我們距離自己的生活和人生很遠很遠，距離自己的心靈和生命很遠很遠。

帕坦伽利說，回來，僅僅是回來，回到我們的身心裡來，回到我們的生命裡來，回到我們的生活裡來，與我們的身和心

待在一起，與我們的生活待在一起。你生活，你在你的生活裡；你做事，你在你的做事裡；你思考，你在你的思考裡；你愛，你在你的愛裡；哪怕你恨，你都要在你的恨裡。只要和你自己的一切待在一起，你時刻安處於你的存在之中，那麼，你就是完整的，你就是和諧的，你就是充滿生機和力量的。

僅僅是和自己親切地待在一起——走進你的身體，走進你的心靈，走進你的生活，走進你的思想等，並成為它們，做到無論你的身體在哪裡，你的心靈在哪裡，你的情感在哪裡，你的思想在哪裡，你都始終保持著「在場」，這樣，我們至少有80%以上的各種疾病、亞健康將不會發生，或出現後也會自然地好轉和消失，我們至少有 80%以上的各種性情扭曲、人格異化、焦慮抑鬱、暴力仇恨等將不會誕生，即使出現，也將很快地淡化和消失。人性將恢復，心靈將重新被喚醒，人的主體性，即人的存在之尊嚴將再次被捍衛。

聖者帕坦伽利教導我們的第一個瑜伽修行方法就是：你回來了嗎？你的人坐在這裡，你的心也坐在這裡嗎？你的整個生命、整個存在也坐在這裡嗎？如果，你僅僅是一個外在的身軀坐在這裡，「那麼，」聖者說，「請把你其餘的部分也找回來。讓一個完整的你坐在這裡，聆聽關於瑜伽的教導吧。」

所以，「現在」更為深層的意思是：放下萬緣，當下即是。

身心的放鬆和放下，對疾病的改善、氣血的疏通、精力的恢復、智力的提高、不良情緒的消除等有著非常神奇的功效。同時，更進一步的放鬆和放下，是瑜伽各類法門中，最直接最高級的修行方式。這種方式簡單到令人難以置信的地步：僅僅放下萬緣，澈底放下和超越我與我所有的一切，那麼，在這個當下，我們就能實現修行的最高目的——開悟和解脫。

在我們瑜伽中，這種「放下萬緣，當下即是」的修行方式稱之為「大休息術」。最高的修行就是沒有修行，最高的修行就是不再修行，最高的修行就是大休大息。我們之所以有各樣的痛苦，有各樣的顛倒，有生死輪迴，這一切都是我們無中生有地造作出來的。人們對自己不是做得太少，而是做得太多了。每個人都是對自己做得太多了，以至於我們非常累，非常疲憊。現在，我們不再做任何事，讓自己澈底地放鬆下來，休息下來，讓整個生活放鬆下來，讓整個人生放鬆下來，讓整個天地放鬆下來——那麼，我們就到家了，到了那個永恆的生命家園：基督教稱之為「上帝之國」，佛陀稱之為「極樂世界」，瑜伽稱之為「梵我一如」，道家稱之為「天人合一」。

無論是印度的瑜伽和佛法，還是中國的儒學與道家，其最高目的都是讓我們超越一切、回歸自然、大休大息，所有的修行都是為了超越修行、不再修行。但是，對於幾乎所有修行新

手來講，由於從懂事起，就被教導著做這做那，幾十年下來，我們已深深地習慣於做點什麼了，已將自己深深地認同於一個做者——無論如何，我們必須做點什麼，大腦必須思考點什麼。突然有一天，有一個聖者——老子或佛陀，或帕坦伽利等告訴你：我們的問題都是出在不是做得太少，而是做得太多，尤其是亂做得太多。只要將「做」停下來，人間的各樣苦難將減少90%以上。只要我們能達到最深度的大休大息，人生所有的終極關懷將當下實現——開悟、解脫、圓滿、極樂……

帕坦伽利說完「現在」後，就沉默了。因為他已經將瑜伽修行的最高方法講授了出來，就是放下萬緣，當下即是的「現在」。當我們還在攜帶著一個沉重的過去時，我們不可能放下萬緣，安處於當下。當我們還在被未來的各種期望和願景籠罩時，我們不可能放下萬緣，安處於當下。當我們還有一個「我」橫梗在心胸時，我們不可能真正地放鬆身心、超越思考而安處於當下。聖者說：過去，這是一個障礙；未來，同樣是一個障礙；自我也是一個障礙。當我們真正地放下它們時，我們才能自然地回歸於「現在」和「此時」之中。

「現在」就是生命，「現在」就是智慧，「現在」就是涅槃，「現在」就是上帝，「現在」就是極樂世界。——帕坦伽利的意思不是說「現在」好像是生命，不是的。聖者的意思非常明確：

「現在」就是生命，就是上帝，不是「好像」，不是「可能」，不是「比喻為」，而是「就是」!

因為放下過去、未來和自我，放下一切後，必定自然地回歸到此時此刻的「當下」而進入到大休大息之中，一休到底，一息到底。這就是修行的目的，也是生命的最後境界。上帝從來不需要瑜伽，上帝從來不為過去和未來操心，因為上帝那裡，只有此時的「現在」存在著。超越瑜伽就是最偉大的瑜伽，以不修行的方式來修行就是最好的修行。聖者只用了一個單詞「Now(現在)——」就把所有的瑜伽、所有的修行和盤托出了，那個最後的、最高的、最澈底的教導已經傳授給了人們。所以，聖者說出「現在」後，便進入到深深的沉默之中——這種深深的靜默就是聖者的「現在」。聖者想用自己的實際行動告訴在場的所有人：即使是我，也沒有比你們擁有更多的東西。我和你們是一樣的，作為偉大的聖者的我，也只不過是回歸到了當下而已。不用再猶豫了，不用再懷疑了，孩子，看著我的眼睛，看著我的寧靜，你就會知道，我們哪裡也去不了，我們唯一能擁有的就是我們什麼也沒有，我們唯一能去的地方就是回來，回到此時此刻的「現在」。孩子，就是這樣，就是這樣。

世間人皆處於「患得患失」中——不患於得，即患於失。修行人需發願：為天地立心，為生民立命，嚮往聖繼絕學，為

萬世開太平；與人類共生死，與時代共沉浮；慈悲濟世，仁心化物。這是道義之擔當。如果你拿這些要求那些瑜伽修學者或通過各種方式修行以求生命覺醒之人，這些人中將有 99%回答你說：「這些理想很好，但我做不到，做不到的原因是……」做不到就是做不到，哪有那麼多理由和藉口呀？做不到，只是說明我們還沒有「鐵肩擔道義」之勇氣和濟世化物之悲心，這是唯一的原因，再無其他。

擔不起來，那我們放下可不可以呢？也不行。我們太多時候是放不下的。名利放不下，愛恨放不下，身心放不下……放不下的東西太多了。如果把個人之生死和世間之得失一起放下，把天地宇宙和自己一起放下，一放到底，當下即是。可我們幾人能「一放到底」呢？有幾人能「大休大息」呢？皆不能。

「患得患失」和「提不起放不下」是人類共有的根本毛病。故流傳著這樣一句話：修行乃大丈夫事，非帝王將相所能為。修行不是請客送禮，也不是吟風弄月，修行是戰勝自己和超越自己。英雄可以平定天下，修行人只想戰勝自己。能平定天下者，固然豪傑。能戰勝自己者，更是英雄。故修行人，無論男女，皆須有漢子氣，須有丈夫氣，須有天地浩然之氣。需提起時則全部提起，需放下時則澈底放下。不拖泥帶水，不瞻前顧後。但千古以來，幾人做到？

所以，過了許久，當帕坦伽利再次睜開眼睛，環視人群時，通過這些人的表情，聖者發現他們並沒有聽懂他的話，人們並沒有如聖者所期望的那樣回到「現在」。聽眾們一個個睜大眼睛看著聖者，渴望聽到更多的教導。可更多的教導並沒有出現，聖者只講了一個單詞「Now」以後，就再也不說了。他們不知道發生了什麼，很迷惑。

聖者在心裡幽幽地歎息了一聲，清了清嗓子，對大眾說：「現在——，開始教授瑜伽。」

形傳、心傳和神傳

一、形傳

瑜伽的傳承與授受，因方式和層次不同，可分為三大類：第一種授受方式是形傳（Handing down by form）。所謂形傳就是通過動作、姿勢、文字和圖片等將人類的知識、技能和經驗傳授給後人，傳授給他人。凡是通過姿勢、動作、圖片、文字等來授受知識、技能和經驗的方式，統稱為形傳。為什麼叫它為形傳呢？因為這些知識無一例外地都以某種可見的、可聽的等可被五官感知的方式被授受的，也就是說，都是以某種有形的方式被授受的，所以我們瑜伽統稱它為形傳。

形傳是包括瑜伽在內的一切人類知識、技能和經驗在授受過程中最基本，也是最常見的方式。

二、心傳

所謂心傳（Handing down by heart），就是通過一個心靈到另一個心靈之間智慧和生命體證的直接傳授。這種授受方式主

要存在於瑜伽和各類生命修行的導師和弟子之間。導師的知識、經驗、能量和智慧等生命中最基本最重要的東西通過師生之間心心相印、以心傳心的方式，傳授到弟子們的心靈和生命裡。概括地說，心傳就是（弟子對導師）生命的再現，就是（弟子對導師）智慧的再現，就是（弟子對導師）存在的再現和（弟子對導師）境界的再現。

但需要強調的是，弟子對導師的生命、境界和智慧等的再現，不等於弟子對導師的簡單模仿。再現和模仿有著本質上的差別：模仿是外在的、機械的，再現是內在的、生動的；模仿是無生命的，再現是有生命的；模仿屬於形傳範疇，再現屬於心傳範疇。

不僅印度傳統的瑜伽修學，在進入中高級階段時師生之間必須採用心傳，在中國和日本的禪宗裡，師徒之間同樣採用心傳。在禪宗師徒授受中，一些禪師很少或從不進行經文和一般知識的傳授。每當弟子在認知、悟性和生命成長過程中遇到一些問題，需要禪師給予說明或指導時，禪師有時候並不給予直接的文字與知識教授。更有甚者，老師不僅不回答弟子的問題，反而棒打弟子或怒吼弟子。此時，弟子會得到一個非常重要的啟發。弟子的生命、悟性和認識等會得到一次巨大的飛躍和蛻變。禪宗有一個基本宗旨就是倡導「不立文字，以心傳心」。

因為禪宗特別注重以心傳心的心傳，所以禪宗又名心宗。

在中國的儒家，心傳一直是儒門聖賢間生命修證最主要的方式。孟子並非孔子的直傳弟子，兩人之間相距一百多年。但孟子是歷史公認傳承孔子之生命和洞悟的第一人。孟子也自述「吾私淑孔子」，其「私淑」之意即是心傳。北宋時著名大賢程顥先生之再傳弟子王蘋對儒門千古傳心的心傳有一個代表性的解釋：「堯、舜、禹、湯、文、武之道，相傳若合符節。非傳聖人之道，傳其心也；非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。故欲傳堯舜以來之道，擴充是心焉耳。」「非傳聖人之道，傳其心也」，其意即是堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間並不是僅僅外形上的文章和知識的接力傳遞（文章和知識的接力傳遞僅僅屬於「形傳」），他們之間更為核心的是心靈相通、生命相契，是前一個生命對後一個生命的照耀，是後一個生命對前一個生命的生動再現。這是儒家聖賢間特有的「千古傳心」。「非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。」此意是通過心傳之後，自然過渡到「神傳」階段。（下一節對「神傳」有進一步的闡述。）儒家的「心」字不是現今心理學上的心，而是生命之別稱。我們生命內在的本性是「無異聖人，萬善皆備」的，得此「萬善」則無事不備。

在印度教和佛教的密宗裡，導師與弟子之間同樣非常注重心傳，並且有一些專門為了獲得和加強弟子與導師之間心心相印的特別修行方法。人類主要的幾大文明體系、智慧體系和宗教體系，無一例外地都將心傳作為弟子轉化意識、昇華生命和開悟解脫的必經途徑。

傳承印度晚期大乘佛教——密宗的蓮花生大士（西元八世紀）應當時西藏吐蕃王朝的國王之請，前往西藏傳播佛法。當蓮花生大士成功地將佛教密宗傳入雪域後，他認為那個偉大的種子已經播下，日後一定能在這片神聖的雪域裡開花結果，那時佛法一定會深入到每個人的人生中，給他們帶來巨大的福祉。在蓮花生大士準備返回他的祖國印度之前，他清楚地預知到在以後的歷史中，西藏的密宗將會出現一些變質，他的教導會被一些人扭曲和誤解。

為了利益後世更多的眾生，為了使他的教導不被扭曲，蓮花生大士運用禪定力將一些重要的修行方法、重要的經典等「儲存」進部分弟子的意識深處。這就是雪域裡有名的「意藏」。在數十年或數百年後的某個機緣成熟時期，蓮花生的後世弟子們就可以在夢中或禪定中得到蓮花生大士的啟示，在蓮花生大士的加持下清楚地看到自己的前某一世裡，曾經得到蓮花生大士「授予」過某個修行方法或某本經典，這些方法和經典現在

就「潛藏」在自己的意識中。隨後，這名弟子在禪定中，將這些經典或修行方法從自己的意識中顯化出來，重新寫作成書，傳於後世。在蓮花生大士之後，把重要的經典和修行方法，採用這種特殊方式傳承下來的瑜伽修行士還有很多。這些都是心傳領域的典型事例。

以蓮花生大士為代表的瑜伽士使用的這種心傳方式是一種間接的心傳方式，儒家孔孟之間的「私淑」，也是一種穿越幾代人的間接心傳。而皇冠瑜伽在數千年歷史中除了採用間接的心傳方式外，我們更注重直接的心傳，即任何人——無論他是皇冠瑜伽的正式或非正式學生，只要他對皇冠瑜伽和我們這些皇冠瑜伽的傳承人，在心理上有一個較深的認同和接納，在精神上對皇冠瑜伽和我們這些傳承人有一個開放和接收的心念，我們的能量，禪定力、功德力等加持力以及智慧和證悟等就會源源不斷地傳輸進這位接收者身心裡，並持續不斷地發揮著轉化疾病、淨化身心、提升生命境界等功效。在接收者生起主動地接收我們的能量、功德和證悟的念頭的同時即開始發生功效。當某一日接收者收回了接收我們的能量、功德和證悟的念頭時，這種傳輸則宣告中斷。只要接收者不曾中斷接收的心念，則我們的能量、功德和證悟就會持續不斷地傳輸進他的身心和生命之中。所以說我們皇冠瑜伽的心傳是當下的、直接

的、無時空間隔的。接收我們的能量、功德和證悟等的快慢和深淺程度，與接受者和我們之間的心心相印、生命相融的程度是成正比的——接收者心態的開放、低位和懇切程度越高，其接收的速度和深度就越高。

形傳與心傳之間的差別：

（一）心傳屬於高級的、無形的授受方式；形傳屬於低級的、有形的授受方式。

（二）心傳受內在的諸多條件限制，如弟子與導師之間的心靈相通程度等；形傳則受諸多外在的條件限制。

（三）心傳主要存在於瑜伽領域、宗教領域等相關的生命實踐（修行）領域；而形傳則存在於一切人類文化和技能的傳承中。

（四）如果我們把文字、動作和語言等這些屬於形傳範圍的東西比喻為電腦的硬體，那麼心傳則是電腦的軟體；如果我們把文字、動作和語言等比喻為電視機，那麼心傳則是通過電視機播放出來的一系列節目。所以，儘管心傳在很多時候也借助文字、動作和語言等方式來實現（如同電視節目需要通過電視機來顯示那樣），但心傳並不局限於或等於這些文字、動作和語言（電視節目不等於電視機）。

（五）形傳（文字、動作等）表面看上去很多樣、很豐富，但其內容很淺薄；心傳表面看上去非常簡單，但其內涵卻十分深奧而豐富。

三、神傳

心傳並不是瑜伽授受中最終的方式，瑜伽修行者和一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳（Handing down by God），又叫神啟（Handing down by Godhead）。神傳就是獲得來自神靈或神性的啟示。獲得神傳和獲得解脫是一對因果關係，也是一對孿生關係：獲得神啟是引發開悟最重要的前提，開悟則必須真實而澈底地獲得神啟。

「神傳」的「神」字有兩層含義，一層含義是宗教中所信仰的各種高高在上的神靈。不同文化對神靈的稱謂也不盡相同，有上主、聖父、創造者、真主等異稱。「神」字的另一層含義是指我們生命內在的神性。對神性的異稱同樣也很多，不同的文化對它有不同的稱謂：印度傳統文化稱之為大梵；瑜伽稱之為宇宙意識、超意識、生命、大我等；儒家稱之為性或仁；道家稱之為道；佛家對此稱謂名目最多，如法身、真如、如來藏、法界、佛性等；基督教稱之為聖靈；哲學家稱之為存在、本體、理性、真理等。

東方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是生命內在的神性，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神性；而西方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是高高在上的外在神靈，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神靈。這是東西方兩大文明中的一個差異。東方人視那個最終的本體是內在的、沒有格位的，也就是沒有神格的；西方人視那個最終的本體是外在的、有某種格位的，也就是有神格的。但無論是有格位的神靈，還是無格位的神性，有如下幾點卻是東西方文明共同認可的：

（一）人類所有文明體系，都一致堅稱他們的文明直接源自神靈或神性。如佛教認為他們的佛陀是獲得了生命內在的佛性（即神性）開顯而有了大徹大悟後的四十九年講法，因此才有了後世的佛教文明。基督教認為耶穌是獲得了上帝的啟示而有了《聖經》，以此開西方之文明。

（二）人類所有文明體系，最終追求的理想都是為了獲得神靈或神性的啟示。

（三）人類所有文明體系，都一致堅信，要想獲得生命的終極解脫，要想實現人生的終極關懷和先驗的智慧，則必須以獲得外在神靈的啟示或生命內在神性的開顯為前提條件。

（四）人類所有文明體系，都一致認為，人生除了生理的

成長和心理的成長外，還必須擁有一個更重要的成長，那就是靈性的成長。所謂靈性的成長，就是向著外在的神靈或我們生命內在的神性的成長，也即是生命的成長，或叫做意識對其自身的超越性成長。其實質即是將自己不斷地與神靈或神性發生更為深入的相應和融合。「與神靈或神性發生更為深入的相應和融合」的意思即是：向著神靈或神性不斷深入地敞開自己、顯化自己；或反過來理解，讓神靈或神性不斷地向著你敞開它自己、顯化它自己。其最終的目的是為了達到在相互敞開和顯化中澈底融合，實現你即神靈或神性的化身，神靈或神性即是你的化身。這種相互的融合和互為彼此的化身，西方文明稱之為「道成肉身」或「復活」等，我們東方文明則稱之為「開悟」「明心見性」或「天人合一」等。神傳（同時也包括心傳）最能體現「瑜伽」一詞最基本也是最核心的含義：相應和融合。

（五）人類所有文明體系都一致認為，當人的需求得不到滿足時，就會產生很深的焦慮感和缺失感。如果我們的靈性得不到很好的成長和實現所引發的焦慮感與缺失感，是人類中每個成員和一切眾生最為基本也最為持久的存在感受之一。但相對於生理上的安全需要、生殖需要（即性需要）、飲食需要和心理上的情感需要（如愛人或被愛的需要）來說，靈性成長需要（即人生終極關懷需要），其強度相對微弱得多，以至於這

種更深層的需要時常被我們所忽視。絕大多數的人類成員，終其一生，都很少甚至從來沒有感受到自己內在深處原來還有這樣一層需要，還有這樣一種聲音，呼喚著我們去實現它、滿足它；沒能清楚地認識到，這種聲音、這種需要是人生中最基本的需要，同時也是最終極的需要。

相對於生理成長需要和心理成長需要而言，這種靈性成長的需要和聲音，西方人習慣地稱之為「神（上帝）的呼喚」「信仰的激情」或「對原罪的責任」等；我們東方人則稱之為「感應道交」「天命」或「天刑」等；現代哲學和心理學稱之為「存在的焦慮（感）」「理性的缺失（感）」「生命的空虛（感）」或「被拋棄（感）」等。正因為這種需要和這種源自生命深遠的呼喚，在絕大多數人們那裡長期地甚或終其一生也得不到應有的重視，得不到相應的滿足，所以源自靈性的成長得不到滿足而產生的焦慮感和缺失感，是人類及一切眾生最基本的焦慮感之一，也是伴隨著人類從始至終最為持久的缺失感之一。這種焦慮感和缺失感一直到我們達成了神傳（神啟），實現了生命終極關懷和洞徹存在真相後，才會悄然終止。

將神傳和形傳與心傳比較，有如下的不同：

（一）神傳（神啟）中，對身心素質和精神品質的要求，

遠遠高於在形傳和心傳中的要求。獲得神傳的前提，是必須擁有高度純潔、超越、堅強和開放的生命，以天下為己任，長期的虔誠，以實現真美善和實現人類的福祉為人生的主要責任。絕大多數獲得神啟的人，在此前都進行過長期艱苦的狹義的瑜伽修行或廣義的生命實踐，其悟性已經經過了一段較長時間的成長。因為形傳所要實現的只是生理成長和心理成長，所以形傳不需要「悟性已經經過了一段較長時間的成長」為前提。對於實現心傳的前提要求則介於神傳和形傳兩者之間。

（二）神傳（神啟）獲得的是智慧，是般若，是德性之知。由神傳（神啟）而來的真理，稱為主體真理（Subjective truth）或叫生命真理（Essential Truth）。丹麥哲學家克爾凱郭爾（Kierkegaard）說：「生命的救贖（解脫）必定是內在性的事，必反歸於主體方可實現。」他還說過另一句名言：「主體性即真理。」克爾凱郭爾所說的這種真理，就屬於內在真理、生命真理、先驗真理。通過某些物理實驗的方式或邏輯推演獲得的物理定律或科學發現等，這些真理屬於客觀真理（Objective Truth），或稱之為外延真理（Phenomenological Truth），儒家稱其為「聞見之知」，即經驗知識。神傳（神啟）獲得的是生命的澈底開花，是理性的全面朗現，是終極真理的降臨和人生終極關懷的實現，是對生死的永恆超越。

所以，神傳（神啟）而來的真理屬於內在真理、主體性真理、先驗真理。形傳獲得的是臨時性的知識，它們只能促進身心的成熟，增加生存的技能和生活的經驗，故形傳獲得的是外延真理，是客體性真理，是物質的結構之理和形式之理，這些真理全部屬於經驗真理（聞見之知）。心傳獲得的真理則介於兩者之間，兼有兩者。

（三）神傳（神啟）實現的是靈性的滿足或叫人生終極的滿足，形傳實現的是生理和心理的滿足。心傳則介於兩者之間，兼有兩者。

（四）形傳的核心字是練習的「練」字，即學生必須長期不懈地練習老師傳授的這些瑜伽外在的動作、姿勢和呼吸方法等，通過如此長期的練習，方可漸漸地從瑜伽中獲得收益。

心傳的核心字是接受的「接」字，即師生或師徒之間在心心相印、生命相通（即雙方，特別是接收方——學生在精神上對對方有一個較深度的接納與認同）的基礎上，學生或弟子須時刻保持著一種接收的心態，將來自其導師的能量和禪定力、功德力、慈悲力等加持力源源不斷地接收過來，成為自己的成果，化為自己真實的生命境界。

神傳（神啟）的核心字是融合的「融」字。在心傳中，接收者（學生或弟子）與傳授者（瑜伽導師或生命導師）之間，

儘管彼此已經達成了高度的心心相印、生命相通，但仍然存在著彼此之分，是二不是一。但在神傳中，此外在的神靈（或內在的神性）與修行者已無彼此之分，修行者即是神靈（或神性），神靈（或神性）即是此修行者。修行者與神靈（或神性）無彼此之分，澈底地融合為一。故在神傳中，其關鍵字是融合的「融」。

形傳是「從因到果修行法」，心傳和神傳皆屬與果相應的「倒果為因修行法」。心傳和神傳的區別在於：心傳是與「心果」相應，「心果」者，即以心為果也；神傳是與「性果」相應，「性果」者，即以性為果也。

心傳之心為真心、本心、清淨心。此真心自本性而來，性動而為心，心靜而為性。心與性為二也為一。真心在塵、在纏、在局而為後天之識，後天之識離塵、解纏、衝破各樣封限即恢復為真心、為本心。

性（佛性、本性）動而為心，性覺而為心，性用而為心，性感應而為心，性主於身者而為心，性返照自己者而為心，性自由自發自生者而為心。

心靜而為性，心為萬物之本者而為性，心息用而為性，心寂滅而為性，心超越於身者而為性，心之在其自己者而為性，心之自在自然自律者而為性。

代表「心」的就是修行瑜伽之大成就者，就是聖賢和導師。與師生命相通者，與師境界相合者，實與師之「真心」相通相合者也。代表「本性」的就是聖賢所傳之「道」、之「法」、之「理」、之「學」。心傳就是與師心相應而達明澈真心，神傳就是與道與理相應而洞見本性。心傳重在明心，神傳重在見性，合於一稱，就是「明心見性」。心與性者，本為一幣之兩面。通達其一者，必通達其二。

既然瑜伽的授受有三種方式，那麼，「開始教授瑜伽」，聖哲是用哪種方式來教育他的弟子們的呢？如果你理解沒錯的話，聖哲是「三傳」並用的：言語、手勢、表情、文字等，這屬於「形傳」；與聖哲心心相印、心靈相通，屬於「心傳」；化我們的身心入聖哲所授之「道」、之「法」、之「終極境界」中，則屬於「神傳」。故聖哲對我們採用的是「三傳」並用。

同樣一句話，同樣一句教導，你將其理解成「從因到果法」，它就是「從因到果法」；如果你將其理解成「倒果為因法」，那麼，它也就是「倒果為因法」。整部經文皆是如此，皆依你而定。

同樣一句話，如果你僅僅將其看作一句話而已，那麼它也只不過就是一句話。如果你將這句話不當作是一句話看待，而是當作帕坦伽利聖者的心靈之化現，那麼，它確已不是簡單的

一句話，而成了聖者那生動的心靈。如果你將這句話不當作是一句話看待，而是當作聖者所證悟之聖境、所徹見之本性，那麼，它確已不是簡單的聖者心靈之化現，而是成了那生命的終極聖境、宇宙的終極本性之化現。整部經文皆是如此，皆依你而定。

瑜伽就是化除意識模式

1.2 瑜伽就是化除（即打破或超越各種）意識模式。

The patterning of consciousness 這個英文短句可以濃縮或概括為一個單詞：Ideology。Ideology 一詞，我們大陸將它譯為「意識模式」或「意識形態」，臺灣地區將其譯為「意底牢結」或「意底結牢」。相對固化的思維方式、行為方式、習氣成見、社會角色特徵等皆屬於意識形態。意識形態就是意識形成的一些相對穩定的結構、特色和習慣等。臺灣將其譯為「意底結牢」更加準確，就是意識中有一些越來越固化、僵化、程式化、個性化的東西，它們在我們的意識中，像水泥那樣越來越硬化，越來越板結，越來越成為我們身心行為和社會反應的背景和基礎。心理學稱之為「情結（Complex）」或「人格中心」。

當人們終於認識到政治意識形態的可怕和帶來的深重災難後，主動衝破和放棄了這種意識形態，從此我們進入以改革開放和經濟建設為重心的歷史階段。在國家意識形態裡，個人

只不過是這個意識形態裡的政治符號。同理，在商品經濟浪潮裡，個人只不過是各種經濟行為和商業模式裡的消費主體——我們不再是一個個有血有肉的「人」，而是被迫成為了一個個經濟行為的目的——消費者。時下社會上流行的強調個性、張揚個性之思潮，其本質無非是商業社會裡為了加強促銷的一個有效方式。這三十年來在商品經濟的主導下，以突出「個人」「個性」的意識形態得到了空前的提倡和強化——以個人為中心，以個性為時尚。

但在整個社會的協同運作下形成的，以突出「個人」「個性」的價值模式或叫意識形態，其本質是一種商業化的意識形態。社會提倡和強化出這種價值模式和意識形態，目的是為了商品的促銷或出於經濟行為的需要，它不是真正意義上的尊重個體、開啟個性。也就是說，在這個商業化社會下出現的「強調個性、張揚個性」培養起來的只能是「偽個性」或「合目的的個性」，即符合商業化目的的個性。這種「偽個性」的價值模式和意識形態，一旦在人們身心裡形成和建立起來後，和國家意識形態一樣，必然會帶來一連串的災難——人們越來越封閉、固執、自私、自大、膚淺、物化、本能化（動物化）、感官化（非存在化或心靈化）、（與社會、他人和自然界）疏離化、意志力弱化、價值觀和人生觀等異化、人格多中心化（即精神

分裂化）、道德感淡化、趣味低級化……對於個人來講，這無疑是一場可怕的災難；對一個時代來講，同樣是一場可怕的災難——而我們此時就生活在這場災難中。

聖哲帕坦伽利教導我們的是：什麼是瑜伽？瑜伽就是要衝破或化除各樣的意底牢結——無論它們是來自政治、宗教、商業，還是歷史與習俗。無論它們來自哪裡，其結果都是一樣，將我們的身心封閉化，將我們的思維機械化，將我們的行為程式化……總之，就是將我們非自然化、非本真化、非存在化和非生命化。

唯大英雄，能真本色。瑜伽是找回真我的嚮導。唯有瑜伽大成就者，唯有聖賢，才具有真正個性化的生活，才具有真正本色的一生，因為他們從來沒有考慮過「要如何個性化地生活」這個問題，他們只是遵照天性的指引而行動，只是遵照本心的靈感而生活。沒有意識形態的生活，才是真正個性化的生活；沒有意識形態拘限的人生，才是本色的人生。

聖哲說，修行瑜伽不是要在我們原本沉重的身心裡再增加一些什麼，事實正好相反，瑜伽是要我們放下一些本不屬於我們的東西——首要的就是放棄我們內在的那個「自我」和建立在這個「自我」基礎上的各樣「意底結牢」，它們兩個是我們一切痛苦和災難的來源，是我們回歸真我、走向解脫的枷鎖。

老子說：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」包括瑜伽在內的一切生命修行，都是「為道日損」的，都是在「做減法」，不是「做加法」。很多人問我們：瑜伽有什麼用？修行有什麼用？它們能為我們帶來什麼？帕坦伽利早就告訴我們：瑜伽不僅不能給我們什麼，相反，它還要從我們身上拿走一些。比如說，拿走我們的「自我」和「意底結牢」等。瑜伽會讓我們變得很「窮」。只有當我們從外在看上去似乎很貧窮時，我們的內在才能更加富裕。

進化論與退化論

1.3（為什麼要打破或超越種種意識模式呢？因為當意識模式被打破或超越後，純粹的意識自身就會在不被扭曲和污染的情況下，自發地呈現出來）如此，純粹意識即可安住於它最自然的狀態。

無論是中國的儒道，還是印度的瑜伽和佛教，自始至終都一致堅稱，我們的生命本來是處於淨土中的，即處於我們純淨的天性之中。我們之所以是現在這個樣子——時刻處於顛倒、迷狂、偏失、愚昧、混亂之中，是因為我們的生命墮落了，也即我們的生命退化了。修行是什麼意思？就是我們從業已退化的現在再返回到那個本原，即再回歸於那個不生不滅、充滿智慧之光明和解脫之自由的本性之中。不只是東方的哲學和宗教是如此的觀念，人類所有宗教（如印度教、道教和基督教等）的生命觀都是同樣的旨趣，即我們人類是由退化而來。

當釋迦牟尼在菩提樹下頓悟成佛後，發出的第一聲獅子吼就是：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，但因妄想

執著不能證得。」佛陀在證悟後宣講的第一部經《大方廣佛華嚴經》裡，再次重申了他的觀點：「此諸眾生……具有如來智慧，（因）愚癡迷惑，不知不見。我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧，與佛無異。」「如來」即是法身，法身無身，以本有自性為身。故法身即宇宙和一切生物（包括人）之本性。我們的本性是什麼樣的呢？是「皆有智慧德相」的，是「廣大智慧與佛無異」的。這個「與佛無異」的「廣大智慧」在哪裡？「自於身中得見」。可我們為何於身中不能得見得知得證呢？「但因妄想執著不能證得。」——這就是典型的生命退化論（其中還包含著宇宙退化論，即「境」與「界」的雙重退化）。

基督教中伊甸園的故事和「原罪」說，同樣屬於典型的生命退化說。生命退化說的意思是，我們本來就是神，就是佛，就是聖人，可因為某種原因，我們退化成了人（或六道中別的眾生）。只要我們通過正確的方法修行和實踐後，即可重新恢復我們的本來面目——佛或神。

但現代科學，特別是生物學，始終支援「生物進化論」——我們來自比我們低級的生物，人類是整個地球和宇宙進化的產物。自達爾文的生物進化論提出以後，人類是遵循科學原理進化而來，還是如宗教和瑜伽學以及我們生命學所說，

是退化而來？進化論者一直在努力說服退化論者，勸說退化論者所執的觀念是荒唐的，是缺少「科學」依據的；退化論者則一直堅持認為進化論是膚淺的、獨斷的。這個問題已經爭論了幾個世紀，可謂曠日持久。

如果退化論不能成立，整個東方傳統及西方基督教文化體系和學說將瞬間倒塌，我們的瑜伽學和生命學也將瞬間倒塌。如果進化論不能成立，很多現代科學體系和學說將難以立足，大量考古發現和科學現象將不能給予合理的解釋。

豈不知，建基於近現代科學之上的進化論是就宇宙和生物的外在現象和結構上立論的，它所使用的是經驗知識和邏輯思維；退化論是就生命（意識）的內在而超越的先天屬性和存在性上立論的，它所使用的是先驗（超驗）的智慧和直覺思維。故進化論和退化論是在不同的向度上立論的，它們分屬不同的科學範疇——進化論屬於自然科學範疇，退化論屬於生命學範疇。它們所運用的認知工具也不同，進化論運用的是經驗知識和邏輯推理，退化論運用的是超驗智慧和直覺思維。雖然進化論和退化論表面上看是水火不容的，實則並行而不害，共存而不悖。

這裡的關鍵是看待事物的角度——是從事物的現象上看，還是從事物的先天屬性上看。如僅從事物的現象上、結構上和

經驗上來看，進化論是成立的，即萬物都是從低級到高級、從簡單到複雜的發展和演化，故生物和宇宙無疑是進化的。如從萬物和人的先天屬性上看，從存在性上看，從超越性上看，也即從生命（意識）角度上看，我們的確是退化的。事物的存在之理就是事物存在的合理性之理，事物的存在性是通過超越的意義和價值來體現的。進化論只是告訴大家萬物是進化的，可萬物為什麼要進化？是什麼在背後推動其進化？現代科學沒法圓滿地回答這些問題。因為這些問題屬於事物的存在之理，涉及到事物背後存在的意義和價值。

因為現代科學惑於一己之見，只看到事物和人的結構之理，不承認事物和人的內在超越性存在之理，故現代科學不承認我們的生命（意識）內在有直覺智慧，有解脫，有開悟，有淨土，有超自然的能力（即神通）等等。因為東方古老的瑜伽學和各類生命修行學說，同樣惑於一己之見，只看到事物和人的存在之理，只看到事物和人的先驗價值和意義之理，不承認或過於輕視事物的形構之理（如印度傳統文化中的某些思想，即揮斥那些看重事物的現象之理和形構之理的學說和傾向為「執著」，為「俗智」，為「求縛」），而始終不能給予正視。故以中印為代表的東方文化裡不能原發性地成長出生物學、物理學等自然科學，僅僅成長出瑜伽學、中醫學、生命學等這有限

的幾門科學，它們構成了我們東方文化核心，成為東方人對人類最大的貢獻之一。因我們始終難以正視事物的現象之理、結構之理，雖然我們在明心見性上獨有專長，但我們始終難以達到盡物之材，難以達到盡物之用，而發展出現代科技。

釋迦牟尼因大徹大悟而成佛，中國的八仙因得道而成仙。佛也好，仙也好，究其極致也只能成為一個洞徹生命內涵的聖人、仙人，成為一個偉大的生命學家，但斷無可能成為一個自然科學家，他們製造不出哪怕最原始的電腦或自行車。對於一名科技人員來說，製造出這些很容易。這是為什麼呢？

仙佛或上帝只有直覺智慧，而無邏輯推演下的經驗知識。如果讓八仙或佛陀或上帝來製造電腦或衛星，他必須像我們所有人一樣，好好地跟著科技人員學習後方有可能，不然斷無可能。不是說佛陀或八仙不愛世人，不願意為我們製造這些方便生活的東西。他們有這個心願而沒這個能力，因為他們只有對生命和存在的直覺智慧，但不知事物的形構之理和現象之理（即數理）。他們有能力飛天入地，擁有各種不可思議的神通異能，也有能力令其弟子快速開悟解脫而入不死的永恆之境，但他們甚至製造不出一隻鉛筆。

瑜伽之父帕坦伽利同樣明明白白地告訴我們：生命是退化的，我們被來自政治、文化、商業或習俗等構建起來的種種意

識形態所封限，猶如落入重重蛛網難以自拔，不得解脫。解脫是什麼？就是從各種枷鎖和牢籠中掙脫出來，衝破出來。掙脫出來後怎麼樣了呢？「如此純粹意識即可安住於它最自然的狀態。」

「純粹意識（The pure awareness）」即圓滿覺醒之意識，簡稱「圓覺」，又名「宇宙意識」「超覺意識」「般若」「無上正覺」「玄智」「超驗（先驗）智慧」等。「安住於它最自然的狀態」是個什麼狀態呢？就是佛家所說的不生不滅、不垢不淨的「涅槃」境界，就是儒家所說的「大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神」的「聖境」，就是基督教所說的「上帝之國」，也即我們瑜伽裡所謂的「梵我一如」之境。

如此生命之終極境界，不是後天造作而來，相反，是化除和超越一切後天人為造作之後，自然地自發地呈現出來的生命（意識）本有之境。此境即「涅槃」或「梵我一如」的終極解脫之境。

1.4 否則，覺醒（即純粹意識）就會轉變（墮落、退化成）為各種意識模式。

意識模式從哪裡來？就是從那個先天本有的純粹意識退化墮落而來。那麼如何回歸到這個先天本有的圓覺之境（純粹

意識）呢？就是將我們的這個意識模式在昇華和超越其自身之後，自發地現化出來。

圓覺和意識模式是同一個意識的不同狀態和境界。不是圓覺之外的某個地方有一個意識模式，也不是意識模式之外的某個地方有一個圓覺。退化墮落是它，昇華超越也是它。在凡是它，在聖也是它。在迷不減，在覺不增。如人睡去醒來，同是此人，非為兩人。

1.5 有五類意識模式，它們既有惡性的，也有良性的。

其實遠不止五類，各家學派對此劃分方式不同。如果劃分得仔細一些，可以有幾十種，甚至上百種，乃至無限種之可能。意識如水，水可變化出無窮之相狀。聖哲不喜鋪排瑣細，故只例舉五類。

正見與邪見

1.6 它們是：正見、邪見、概念化、昏沉和記憶。

1.7 正見來自直接的覺察、推理或他人（聖賢）的教導。

「正見」是「正確見解」的簡稱。那「正見」從哪裡來呢？從「直接的覺察」「推理」和「聖賢的教導」這幾個方面來。「直接的覺察」就是感官的直接覺察。這是我們作為一個常人獲得知識的最主要的方式。用五官來認知這個世界，久了，將形成一些經驗和常識。這些經驗和常識將是我們生活的保障。人類的歷史就是由一個一個這樣的個人經驗和常識集聚延伸出來的。沒有經驗和常識，則無人類的歷史。從個人的五官的覺察開始，到經驗的形成，再將經驗提煉為普遍化的常識，最後將這些常識集聚延伸為民族的或人類的歷史。這些歷史將成為人們判斷對錯好壞的重要標準，是保障人們不迷失方向的重要參照。這就叫「以史為鏡」。

比如說，老人們常講：「男大當婚，女大當嫁。」這是一

個常識吧。近幾年來，在我身邊三十多歲仍然沒有成婚的大齡男女們，他們的精神痛苦程度遠比其他人多很多。他們中人格扭曲、性格變異者，遠比其他人多很多。為什麼呢？就是這些人違背了「男大當婚、女大當嫁」這一人類常識。引用西方宗教的觀點來看，男婚女嫁是上帝規定的，是上帝的意志。你男大不婚，女大不嫁，就是違反上帝的意志。一旦違反了上帝的意志，那必受上帝的懲戒。

人類數千年來發現的一些普世價值體系，以及一些用無數人鮮血換來的常識，自有它們如此這般之道理，自有其存在之必然。對於這些常識和經驗，是我們正見的重要來源。

其次，正見的另一來源，是合乎邏輯的「推理」。推理能力是人類異於動物之處。只有人類才有這種能力，它能讓我們更深入地認識事物，更抽象地認識事物，也更精確地認識事物。

正見的第三個來源是「聖賢的教導」。無論是文化的傳承，還是瑜伽的傳承，師者所扮演的作用，是無論如何高估也不為過的。在中國，在印度，在所有傳統文化深厚的文明古國，無不極力提倡尊師重道。像佛陀和帕坦伽利這樣的大徹大悟者，他們了徹生命的所有內涵，他們知曉修行所有可能的方法，他們明白所有的道路通向哪裡，所以，他們是人間的導師，乃至三界六道一切眾生的導師。故耶穌說：「我是真理、道路和生

命。」尤其是我們瑜伽修行和生命覺醒，沒有不在明師的教導和啟迪下就可以達到開悟的。師者之傳道，師者之授業，師者之解惑，是我們在這個迷亂顛倒的世界裡擁有正見的又一保障。

1.8 邪見是錯誤的知識，這些知識與事實不符。

「邪見」又名「惡見」「非正見」。不同的學術流派對正見與邪見的定義是很不相同的。婆羅門教（即印度教前身）有三大基本宗旨：《吠陀》天啟，祭祀萬能，婆羅門至上。佛教和耆那教同時崛起於西元前六至五世紀，作為婆羅門教——印度教的堅定批判者。在佛教眼裡，吠陀類經典，固然有其開一代文明先河之功，但這些經典的不足之處，同樣是顯而易見的：思想原始，學說粗糙，觀念混亂，謬論滿篇。至於其他兩項——「祭祀萬能，婆羅門至上」，就更是荒誕不經，可笑之至。

但印度畢竟是世界四大文明古國之一，其文化淵源流長，其思想精緻入微。有一些基本哲學觀念為印度各思想流派所共識：中道為正道，無偏之見為正見。非中道皆為邪見。如「增益見」——人為地附加一些東西於事物。「減損見」——人為地消減一些東西。「斷見」——萬物皆滅，死不復生。「常

見」——萬物永不消滅，恒常不變。「見取見」——不虛心學習，一慣地認為只有己對，他人皆錯。「虛無見」——認為人類不可能認識生命和宇宙的真相，所有的努力都是白費力氣，明智之舉就是得過且過，甘心作一名犬儒即可。「障道見」——修行和覺性成長的根本障礙，印度修行者總結了五大類：貪——佔有之念太重，永不知足；嗔——仇恨一切，甚至包括自己；癡——以無知為伍，以墮落為榮；慢——自大驕矜，仗勢欺人；疑——對任何人與思想學說等一律作邪惡想，皆有害於己。

這些統統是惡見、邪見、障道見。

1.9 概念化來自語言上的知識，但與事物的真相並無關聯。

人類有一種非常流行的疾病：愛說話。人類是一個如此愛說話的動物。對於很多人來說，不讓他說話，就意味著宣判他死亡。打開電視和廣播，看看馬路上的人群——在任何一處有人的地方，就會聽到無休無止的說話聲。甚至當這些人在獨處時，沒有人和他說話，他就會自言自語——和他自己說話。天呀，我們竟然沒有瘋掉，這真是一個奇跡。

人們創造了很多很多個概念，這些概念只有一個用處，就

是提供人們說話之用。這些概念沒有任何意義，只是為了讓人們能保持著無休止地說話而創造出來的。每個人都像是一個醉漢，在嘴上，在心裡，在辦公室，在家裡，在可能的所有地方，對著自己、別人和一切可能之物，不停止地說呀說，大有說到海枯石爛之勢。整個人類之所以如此的虛弱、混亂、膚淺、墮落，如此熱衷於製造問題與麻煩，其中有 95%以上，是因為我們說話太多之故。如果我們減去時常講話的一半，每個人都是智者；如果我們減去一半在心裡對著自己的喋喋不休，我們必定是一名瑜伽大成就者，至少也是一名身心高度健康而長壽的人。

語言是一個可怕的囚籠，它能編造出很多很多枷鎖——意底結牢，然後將我們裝進去並拋棄到荒漠裡。我們中語言之毒是如此地深重，以至於我們每時每刻都離不開它了。每天我們在大量地使用各種各樣的概念、名詞和術語，但絕大多數時候，我們是不知道它們的含義的——我們僅僅是在一次又一次地使用著它們，至於它們究竟是什麼意思，似乎從來沒有思考過或留意過。對概念和術語的誤用和濫用，和人類的歷史一樣悠久，在當代達到從未有過的高峰，但它們「與事物的真相並無關聯」。

印度的瑜伽修行裡有個很好的方法就是禁語——讓自己

從語言中擺脫出來，從各樣的概念中擺脫出來的一種非常有效的方式。當年聖雄甘地就有一個時常禁語的習慣。不只他有這個習慣，印度多數人都有此習慣，禁語一天，數天，一年乃至一生等。即使沒有修行禁語的瑜伽士，也都有一個習慣，就是話很少，每天只說一些非說不可的話，能一句說完的，不說三句，能用一個字表達清楚的，不使用一句話，也就是盡可能地減少對語言和概念的運用。干擾我們身心和諧最主要的敵人就是言語，障礙我們深入靜定的，最主要的就是言語。

瑜伽傳統裡的禁語法，後來成為了佛教、印度教等各修行流派的一個共法。大家都在採用這種有效的方法。再後來，禁語隨著佛教一起傳到了中國並成為中國佛教徒的一個重要的修行方式。

有個故事是這樣的：有一天，有位禪師向路邊的小和尚問路。只見小和尚指指自己的嘴巴，擺了擺手。禪師明白了，這個小和尚正在禁語期間，不能說話。於是禪師對小和尚說：「小師父，你在禁語呀？」小和尚點點頭。禪師接著說：「很好呀，如果把內心中的自言自語，也一併禁了，那就更好了。」小和尚一聽，頗有省悟。禪師說完後就走了。小和尚在後面大聲喊：「大德，大德。」禪師回頭問小和尚：「你是在喊我嗎？」小和尚說：「不是我喊的，我在禁語。」禪師含笑著點點頭，走了。

1.10 昏沉是沒有任何覺知的存在狀態。

其實不受控制的喋喋不休就是一種動態的「昏沉」。昏沉未必一定是躺在那裡陷入昏迷中。失去覺知的狀態就叫昏沉。哪裡沒有覺知，哪裡就是昏沉。瑜伽修行的目的就是獲得生命（意識）的終極覺醒。要想獲得這種生命的終極覺醒，必須不斷地深化和拓展我們的覺知，讓我們的覺知不斷地成長、清晰，並盡可能地在生活和禪坐時，保持著持續的「在場感」。「在場感」簡稱為「在」，時時在我們的生活中，時時在我們的精神中，時時在我們的感受中，時時在我們的體驗中，時時在我們的瑜伽中……這種時時不離的「在」就是覺知。這種不斷深化的覺知是我們獲得終極覺醒的唯一途徑。

昏沉是瑜伽修行的天敵。儘管導致昏沉的因素很多，但不受控制的喋喋不休地說話——對自己說和對他人說，是引發我們晝夜皆處於昏沉的主要途徑之一，因為說話和語言對我們構成了極深的催眠——一種動態下的催眠，這種動態催眠就是昏沉。昏沉與睡眠不同。昏沉是一種失念狀態，是一種悶厥狀態，是一種不在場的缺席狀態，是一種魂不守舍、行屍走肉、空虛麻木的狀態。這是一個人所能有的最糟糕的狀態之一，也是最為可悲的狀態之一，它有時候甚至比邪惡更可怕——當進行邪

惡之事時，至少他是清醒的，是處於自控狀態的，是知道自己在幹什麼的狀態。放下屠刀的人，有可能立地成佛（「佛」者，覺醒義）；但處於「深度的動態催眠之中」的昏沉之人，是斷不可成佛開悟的。

業力、業種與轉識成智

1.11 記憶是過去種種經驗的持續。

此「記憶」又名「業種」，與心理學中之記憶或潛意識等概念根本不同。「記憶」在印度傳統哲學中稱之為「業（Karma）」。業在意識（生命）深處的自發儲存，叫「業種」；由業種生發出來的力量叫「業力」；被業力控制著的意識活動，叫「業識」；由業識產生的對覺醒的阻礙和干擾叫「業障」。

「業（Karma）」是印度文化中產生最早，也是最基本的一個哲學、道德和宗教概念。整個印度各大流派的哲學和宗教學說，無一例外的都是建立在「業」這一基礎概念之上的。因此，不理解「業」這一概念，就不可能理解印度的文化，以及印度的倫理、習俗和特有的思維方式和行為習慣等。

「業」的涵義十分深奧而廣泛，如果翻譯成現代語言，「業」相當於「行為」，以及這些行為在當時或過後產生的相應的慣性力量和對這些行為產生的自動記憶。所有生物和人類的行為，在當時和過後必然產生出相應的慣性力量和記憶，這個慣

性力量，就稱之為「業力」。業力這種慣性力量就像是影子，如影隨形地跟隨著做此事的這個人。同時，業力不僅會如影隨形地跟隨著這個行為者，而且時刻會對這個行為者產生相應的作用力。如做的是好事，就會產生好的作用力，簡稱為「善報」；如做的是壞事，則會產生壞的作用力，簡稱為「惡報」。

印度各大流派的哲學和宗教都是建立在「如何理解業」，「什麼是業產生的根源與它的運作原理」，「如何消除那些惡業或如何培養善業」，以及「如何從業的束縛中解脫出來」等基礎之上的。如著名的印度正統六派哲學、佛教、耆那教等，無一不是建基於「業」這一印度文明核心概念之上。

「業」又可細分為身、口、意三業：身體行為形成的業力，稱之為「身業（Bodily Karma）」；語言行為形成的業力，稱之為「口業（Verbal Karma）」；精神（意識）行為形成的業力，稱之為「意業（Mental Karma）」。無論是身業、口業，還是意業，這些業的力量非常持久，它們將會在以後時間裡反過來作用到作業者自身。業力的大小和持續時間的長短，是和作業者在行為（作業）時的用力大小成正比的。依傳統的印度文化觀念，這些業不僅會在此生如影隨形地跟隨和作用於作業者，它們在沒有得到有效的化解前提下，還會一直跟隨到此作業者的下一生，以至很多生，一直到這些業被清楚地認識到並有效地

化解後，業力才會澈底消逝。

印度瑜伽和哲學的「業力」，與我國傳統哲學的「習氣」「惰性」「習性」「造作」「塵勞」等詞意很接近。故「業力」一詞隨著佛教流傳到中國來以後，有時也喚作「業氣」或「業習」。佛教在西元四至五世紀時，集合了《瑜伽經》的業力學說、婆羅門教的業力學說和佛教自身的業力學說，創立了一套體系龐大的、有著濃厚經院哲學特色的佛教學派「瑜伽行派（Yogacara School）」，創立者為印度的無著（Asanga）和世親（Vasubandhu）兄弟二人，此派代表論著即是《瑜伽師地論》與《唯識三十論》等。西元 627 年玄奘法師赴印求法，所學重點就是佛教的「瑜伽行派」。西元 645 年玄奘學成回國，此後在長安的大慈恩寺內，陸續將《瑜伽師地論》等此派核心論著譯為中文以教授弟子。因「瑜伽行派」是建立在詳細分析業識的基礎之上，因此被玄奘法師引入中國後，「瑜伽行派」改稱為「唯識宗」。

唯識宗大義是：凡人之意識由外及內可分為八個方面，簡稱「八識」。前五識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，屬於感性認識，將對外界的感知傳送到第六識——意識。意識又名「了別識」，其功能是將前五識傳遞來的感知進行分析、判斷、思考等。第七識是末那識（Manas）。末那識有兩個功能：

我執、傳遞。我執就是末那識頑固地造作一個「我」的感覺，並執著地認為這個「我」就是我們的生命主體，是我們活著的基礎和從事一切活動的依據。末那識還有一個重要的功能就是「傳遞」，將前六識所有的活動——善的、惡的、不善不惡的這三大類的一切活動，像攝像機一樣拍攝下來，並傳遞到第八識——阿賴耶識（Alaya），並在那裡存儲下來。阿賴耶識又名「種子識」，它能將第七識傳遞過來的前六識的一切，像種子一樣貯存起來，故名「種子識」。

阿賴耶識也名「藏識」，它有「能藏」（它有主動地將前六識的一切行為轉化為種子的能力）、「所藏」（它並不將轉化成的新種子存放到別的地方，而是根據種子是善是惡等屬性有條理地儲藏於它自己的內部）和「執藏」（當這些種子在沒有找到合適的機會轉化為新的外界，即客觀事件和行為之前，這些種子永不會消失——無論是身體的死亡或這個物理世界的崩潰，這些種子永不會消失）三大功能。阿賴耶識裡的這些種子，就叫「業種」。種子和阿賴耶識是互生關係，也是互存關係，或者說，種子就是阿賴耶識，阿賴耶識就是種子，既是二也是一之關係。

前六識的所有行為和與這些行為相對的外部世界，名為「現行」，又名為「現量境」，簡稱「現量」。現量或現行的意

思是，這些行為或行為所依之外境，都是現實中的行為和外境。前六識和外境的互動，名之為「行為」或「業行」。這些行為將自發地持續通過第七末那識，被作為新的「種子」存儲在第八識裡。這叫「現行→種子」的過程。

這些種子在此後某個適當的時候就會出來，根據自身的屬性（是善是惡等）轉化為相應的行為，作用於行為者（即當初的那些種子的作者），而使行為者產生各種痛苦的經歷與遭遇或快樂的經歷與遭遇等果報。這叫「種子→現行」的過程。

無論是「現行→種子」，還是「種子→現行」，始終伴隨著一種力量，這種力量就叫「業力」。整個人生的過程就是「種子↔現行」之間無休止的互動之過程，整個六道和生死輪迴同樣是「種子↔現行」互動出來的。人們在「種子↔現行」無休止的互動中，不能自已，無法很好地掌控自己的命運和人生，被各種業力牽引著向東向西，生來死去，升降沉浮，而成為業力下的傀儡，長劫流浪於六道苦海之中。這就叫「業障」——將我們與本性圓覺隔離開來，形成一個解脫無期的惡性循環。

阿賴耶識與前七識之關係，是體用關係。阿賴耶是體，前七識是阿賴耶的變現，是阿賴耶之發用。更進一步說，沒有前七識，只有一個識——阿賴耶識。當一個人死亡之時，前七識依次瓦解，最後只留下了阿賴耶識，這是阿賴耶識攝用歸體，

回歸於其自己，根據其內部各種子之屬性而遷往哪一道，去開始新一輪的生活，並再次展開前七識各功能和功用，通過前七識來感召和發起或苦或樂之報應。故阿賴耶識是生死六道之主人，三世輪迴之主體。

同理，修行得道之過程，同樣也是「種子↔現行」之過程。經過修行在第八識中新播下一個「法種」或「佛種」，並通過不間斷的修行以增長此「法種」而令其成熟。它的成熟就是涅槃的實現和輪迴的終止。

阿賴耶識（種子識）的種子是先天即有的，還是後天才有的，印度的瑜伽行派內部爭論很大。

1.護月論師主張「本有說」：護月論師認為阿賴耶識內所有的種子（無論它們是污染的——生起輪迴和痛苦，還是清淨的——解脫與圓覺）皆是無始以來本有的。後天的外部環境和身心行為，所起到的作用，只是將阿賴耶識內哪類種子（污染的還是清淨的）調動起來以發揮功用而已。

2.難陀論師主張「新熏說」：難陀論師認為一切污染和清淨的種子，皆由無始時來，由現行熏習而生，非本來具有。就是說，種子不是原來就有的，都是外界一切事物的影像和前七識的一切行為，自然地內化並存儲到第八意識內而形成為種子。

比如說，我們內在的「佛性」，即成佛的內在之因，或名之曰「內在的成佛之根據與基礎」，依難陀論師的「新熏說」，之前我們是沒有的。如果我們是人，則只有人性；是動物，則只有獸性；是草木，則只有物性：總之，我們沒有佛性，這就是我們為什麼是人不是佛的原因。某一天，我聽到了有人告訴我關於佛和成佛的一些教導，這此教導就會自然地內化到我的第八意識之中，成為一粒種子——佛種或佛性之種。但僅僅有這個佛種，我們還是成不了佛，還要對這個佛種進行持續不斷地熏習而令其增長和成熟，即進行各種於成佛有關的學習和修行。當某一天，這個佛種成熟了，我們的修行就圓滿了，我們就成佛了。

3.護法論師主張「共有說」。護法論師認為「種子↔現行」是互為因果的關係。追問種子在先，還是現行在先，就像是追問先有雞還是先有蛋那樣，不可能有一個明確的答案，也是一個不必要的，或多餘的追問。在「種子↔現行」的三世（過去、現在和未來）互動中，阿賴耶識種子既有新熏的，也有本有的。

包括佛教唯識宗在內的所有印度各流派哲學有一個共同的看法：只要是識就不好。識的意思是超越的反面——墮落，是智慧的反面——愚昧，是解脫的反面——枷鎖，是清淨的反面——染汙，是不生不死之涅槃的反面——陷於生死苦海的輪

迴……印度各流派的修行只有一個目的，就是如何消除意識深處的這些善惡業種。惡業之種當然必須消除，就是善業之種也要消除或超越。——如同受恩者糾纏著他的恩人說：「你千萬不能走，一定要接受我的感恩。」恩人說：「我不想被感恩行不行呀？」受恩者說：「那不行，你不能走，必須接受我的感恩後你才能離開。」善業之種也復如是，它們會給我們帶來一些很好的善報，但在這些善報未報之前，它們就會糾纏著我們，不讓我們「離開」的，就像受恩者糾纏著他的恩人不讓其離開一樣。

對追求解脫的瑜伽行者來說，善業種子和惡業種子一樣，同為解脫枷鎖，只不過善業種子和善業業力是一個「溫柔的枷鎖」。這個「溫柔的枷鎖」很多時候比由惡業帶來的「無情的枷鎖」更加可怕，它會讓人們陷於「富貴之鄉」或「溫柔之鄉」裡難以自拔。耶穌有一句名言：富貴之人進天堂（即獲解脫之意），比駱駝穿過針孔還難。這句教示的意思就是：善報（富貴）很多時候比惡報更能腐蝕人。

對於阿賴耶識和它無始以來所藏各種子，有兩種消除方式（簡稱「消業」）：

第一種是抵消和替代，做很多好事與善事，這樣即可將無始以來所藏之惡業惡種抵消和替代。只需在做這些好事和善事

之時，伴隨一個動機——我做這些好事和善事是為了抵消此前的惡業惡種即可。

第二種方式是通過瑜伽的修行（禪定、與師心心相印等）達到消除、轉化和超越這些業識（業力控制下的意識）和業種（善惡之種）。

包括佛教在內的印度各修行流派皆主張通過修行而「轉識成智」。當成佛之時，阿賴耶識諸業種皆被轉化和淨化為佛種，各染識也轉化為智慧：前五識轉化為「成所作智」，第六識轉化為「妙觀察智」，第七識轉化為「平等性智」，第八識轉化為「大圓鏡智」。又從這四智中轉化出或抽象出一種更為根本的智慧——法界體性智。如同前七識只不過是第八識的延伸和發用，由前七識轉化而來的三智「成所作智」「妙觀察智」和「平等性智」，也是「大圓鏡智」的延伸和發用。

「業論」：業力、業種、業識、業境（生死輪迴和現象世界中的一切皆為業種、業力和業識協作化生出來的客體對象，故名業境），在印度文明中出現得非常早，它幾乎是和印度文化同時誕生，同時發展起來的一個重要的哲學術語和修行術語。印度文化中正統派（印度六派哲學）和非正統派（佛教和耆那教）等，有一點是共通的，就是都將「業論」作為自己學說的核心和修行的目的，通過修行來達到消除業障，成就解脫。

印度正統六派哲學全部從各自角度對業論進行了很大的豐富，但最終將業論發展為一個龐大而系列嚴整的哲學和修行體系的，卻是印度大乘佛教的「瑜伽行派」，也即中國佛教八宗之一的「唯識宗」。

業論為生命的退化、纏縛、暗昧、流浪於六道苦海而輪迴生死，以及整個現象世界的形成和因果業報等，皆指明了根源，給予了令人信服的哲學解釋，同時也獲得了無數修行者的身心體證和普通人的人生經驗之證實。雖然在印度本國歷史上，曾有些思想家試圖推翻和撤銷業論，但始終沒能成功。當業論隨著佛教流傳到中國後，因與中國文化中的「習氣說」「稟性說」「氣質說」「性情說」「感應說」「報應說」等思想有著異曲同工之妙，故很容易被中國人接納，構成了中國人的人生觀、生命觀、世界觀中的一個重要組成部分。

但業論所存在的問題也是顯而易見的，主要有以下兩個方面：

1. 理論建構上的過簡和過繁

業論是建立在人們的生活體驗和人生感悟，以及修行時的體會等基礎之上，故業論有其堅固的事實之依據。「業力」「業種」「業障」「消業」「轉業」等名詞，自古以來一直是印度文

學、哲學、修行、宗教、倫理、習俗等核心名詞，但縱觀印度思想史，業論始終是一個十分模糊和粗淺的概念，人們並不能知其所以然，其一直沒有被明確地解釋清楚。直到印度大乘佛教的「瑜伽行派」的出現，始以業論為基礎建構出一個無比龐大的哲學體系。在瑜伽行派沒有出現之前，業論失之於過簡；瑜伽行派誕生後，業論病在過繁。

唯識宗（瑜伽行派）專用名詞術語，就達一兩萬之多，它很可能是世界上術語最多的哲學體系。一般學者沒有十年八年之耕耘，難得其門而入。它是東西方哲學體系中經院哲學的典型。因此治唯識學者需要非常有錢、非常有閑，且有著十分雄厚的文化綜合素養，三者缺一不可。從印度的瑜伽行派到中國的唯識宗，其學始終停留在廟堂和學府之中，從未流通到社會和民間。治其學者，需終生窮究經論，無暇顧及修行和生產，結果僅可成一名義理學者，而非修行解脫之人。這與整個東方哲學皆以生命實修為急務，不免相違。唯識宗被移到中國只傳兩代即絕響，與修學唯識宗過於繁難有著直接的關係。

2. 學說上過於機械僵化。

業論在關於因果循環相報、六道輪迴不息、生死苦海不止，為何人生被一些強大且無形之身心內外之勢力所掌控而不得

自由，為何有這個變幻無常的現象世界等等問題上，給予了一個內在的、先驗的、深度的和體系謹嚴的解釋和說明，這在人類思想史上的貢獻是裡程碑式的。但在對印度歷史上業論最為完善的體系——唯識學派（瑜伽行派）讚歎之餘，始終有思想家嚴厲批評其體系過於生硬，以「種子↔現行」來解釋靈動的意識活動、複雜的自然現象和變化多端的社會現象，失之於機械和僵化。整個學說散發著一股濃烈的酸腐、造作、沉悶、教條等氣息。更為嚴重的是，這門學說極力倡導「宿命論」「沉墮論」「種姓論」等思想，更是激起不少學者的極大反感。

宿命論：對因果相續、因果不爽的肯定，就是對人與事物的宿命之肯定。宿命論是建立在因果現象基礎上的，而因果關係是現象世界的一個普遍關係，因果法則是現象世界的一個基本法則，無人可以反對。只要我們肯定其一，必肯定其二。誕生於西方文化背景下的馬克思主義，其哲學中的「品質互變律」和「否定之否定律」等即強烈地暗含著「因果律」於其中。如無因果律作為其背景，「品質互變律」和「否定之否定律」等哲學定律是無法成立的。

但「人」的最大特色是，人類擁有了反省意識和自覺意識，這是意識在其自身發展史（也即意識對其自己的認識史）上一次最為重要的突變。有此反省意識和自覺意識（儘管它處於很

初級的階段），人類將從此走上超越自己、實現自己的圓滿之路，而不是如同一般之物那樣，完全陷於「宿命」泥沼中不能自拔。業力學說無論在印度教，還是在佛教中，皆過分強調「宿命論」，而少彰顯人類的主觀能動性，即反省意識和自覺意識，如此將與修行觀相悖。我們為什麼要進行瑜伽的修行？就是要在因果和宿命中獲得覺醒、自控和超越。

沉墮論：瑜伽行派（唯識宗）過於強調人的陰暗、愚昧、非理性和墮落的一面，較少給人以正面的肯定和激勵，使人們在修學業論時，對人對己，越學越沒有信心。在業論看來，人是一個充滿愚昧和顛倒的、很不可愛的物種。若長此以往，修行者將只與沉暗相應，而難與光明相應。如此，我們不僅難獲解脫，恐將越學越沉暗，越學越絕望。

種姓論：印度種姓制度是人類歷史上最完善、最持久的社會等級制度。共有五大階級（種姓）構成。

婆羅門：主要掌管宗教和祭祀，占卜禍福，壟斷文化。在種姓等級中地位最高。

剎帝利：掌握國家除神權和文化之外的一切世俗權力。婆羅門和剎帝利這兩個高級種姓，佔有了印度社會中的絕大部分政治、經濟、教育、就業、思想、宗教和文化等社會資源與財富，這兩個高級種姓依靠剝削為生，是社會中的統治階級。

吠舍：主要從事農業、牧業、漁業、運輸業和商業等。吠舍是平民，沒有政治上的特權，必須以佈施（捐贈）和納稅的形式供養完全不從事生產勞動的婆羅門和剎帝利。不過吠舍可以參加宗教儀式，因而和婆羅門、剎帝利同樣屬於「再生族」（梵語 Dvija，是指印度教頭三個種姓，即婆羅門、剎帝利和吠舍。他們不只是肉體上出生，還要再由婆羅門主持一次入法禮，通常在八至十二歲期間，經歷一次精神上的出生，才算是真正的印度教徒。之後就可參加宗教活動與學習吠陀。在傳統的印度教社會，入法禮象徵重生和賦予參加儀式的權利，根據印度教的律法，一個人不參加入法禮與動物沒有什麼不同）。

首陀羅：指那些無業者，靠出賣苦力為生的群體。由於沒有公社成員身分，不能參加宗教儀式，不能得到第二次生命（宗教生命）。首陀羅是「非再生族」，失去了在政治、法律、宗教等方面受保護的權利。首陀羅是事實上的奴隸。

賤民：各個種姓職業世襲，互不通婚，相互間保持嚴格的界限。不同種姓的男女非法所生子女被看成是賤民，或叫不可接觸者。賤民不包括在四個種姓之內，最受鄙視，實則是第五種姓。

在西元三千年前的吠陀文化時代，四大種姓剛誕生時，其種姓來源採用的是「神創說」：大梵天神在造人時，從他的嘴

化生出婆羅門，從他的雙手化生出刹帝利，從他的雙腿化生出吠舍，從他的雙腳化生出首陀羅。——這是從神的不同生理部位創生出不同的人群，因而決定著他們不同的社會地位。

自紀元之後，印度大乘佛教崛起，特別是西元四世紀後，大乘佛教的瑜伽行派興起，將印度傳統的種姓思想和業種思想相結合，形成了新的種姓論。新的種姓論是通過業種學說來解釋：為什麼我們生來即是低級民眾而受苦？那是因為我們上一世或幾世做了惡事，此生當受此報，唯有此報受盡（即阿賴耶識內的那個對應的業種消除），來生我們即可生為高種姓而享福。為什麼婆羅門和刹帝利生來即享受種種特權和過著富有的生活？那是因為他們宿世善種所致。為什麼首陀羅和賤民生來即過著豬狗不如的生活？那是因為他們宿世種下惡業所致。自此，種姓制度從「神創論」轉為了更精緻、更內在、更哲學化的「自創論」或「業創論」。

瑜伽行派的新種姓說不僅為印度長期存在的社會等級制度提供了新的理論支援和解說，還開創性地提出「修行五種姓論」：聲聞種姓，此類種姓眾生經過修行，最高可達聲聞之極果——羅漢；獨覺種姓，此類種姓眾生經過修行，最高可達小乘之獨覺佛果；菩薩種姓，此類種姓眾生經過修行，最高可達佛果；不定種姓，此類種姓眾生隨緣得果，如遇小乘教授，則

得小乘果，如遇大乘教授，則得佛果；無性種姓（又名「一闡提」種姓），此類眾生毫無善根種子，不受化度，不求解脫，甘溺生死，永遠沉淪，斷無成佛之可能。

印度佛教瑜伽行派之「修行五種姓論」，不僅嚴重違反了大乘佛教的「一切眾生皆有佛性，皆可成佛」基本觀點，也與印度瑜伽傳統一貫持守的「一切眾生皆可獲得究竟解脫」，以及中國傳統儒家力倡的「人人皆可為堯舜」等觀念嚴重相違。

約而言之，建立於業論之上的瑜伽行派在說明現象和經驗世界時，力度很強，論證精透，但對清淨本性的闡釋嚴重不足，病在說染有餘，論淨不足。需知早在紀元之前，以帕坦伽利和《瑜伽經》為代表的生命哲學和生命修行，就已經將重心移到直接從先天清淨本性處下手，建立生命哲學學說和修行方法，特別是聖哲將瑜伽提升到與果相應的「倒果為因修行法」上後，修行方式方法從此發生了根本性的飛躍。而遲於西元後四世紀興起的佛教瑜伽行派，無視人類對生命和修行的最新探索成果和方法，仍然將其學說建立於代表後天的、經驗世界的「業論」之上，成反歷史潮流而動的學說，雖經印度和中國數代傑出之輩的不懈努力，終因其不合時宜而迅速衰落。

業論和建立於業論基礎上的哲學觀與修行方法，代表著人類對生命和修行探索的初級階段——經驗階段（即形而下之塵

心和無常），其方法皆屬「從因到果修行法」——形傳。自聖哲帕坦伽利和《瑜伽經》出世，自此生命學說開始建立於先天的、超驗的心性基礎之上（即形而上之真心和本性），其修行方法也一轉而為「倒果為因修行法」——心傳和神傳。

修行就是持續地安處於禪定之中

1.12 化除（打破或超越）各種意識模式，必須通過修行和無為（無執）這兩者來達成。

有模式、有形態、有結構，就有封限，就有束縛。這裡的「意識」一詞是取其最為廣義之含義，很多時候，「意識」這個詞和「存在」這個詞相似和相同。意識模式就是存在模式。有模式就有封限和束縛，有封限和束縛就需要化除和超越。解脫就是針對身心內外各種封限和束縛的解脫，解脫不是憑空的解脫。意識模式就是「業種」和「業識」。化除各種意識模式，就是化除各種業種之封限。化除業識，就是轉識成智：轉後天識為先天智，轉污染識為清淨智，轉封限識為無限智，轉沉迷識為超脫智，轉非理性為理性，轉沉暗識為光明智，轉平鋪的生命模式為縱貫的生命模式（即轉橫為豎），轉邏輯的人生為直覺的人生，轉感官型人生為存在型人生，轉造作（有為）的人生為自然（無為）的人生，轉外化和物化的人生為心靈化和生命化的人生……

但，實現這一切，「必須通過修行和無為這兩者來達成」。這就是東方學術——一切問題皆需通過實修實證來解決。瑜伽，就是實證的生命學。

1.13 修行的意思就是持續地安處於禪定之中。

「禪定」簡稱為「禪」或「定」，梵文是 Dhyana。禪定是對 Dhyana 一詞最為流行的翻譯，除此之外，Dhyana 一詞也翻譯為棄惡、功德叢林、思維修、靜慮、相應、止觀等。讓我們依次解釋一下：

棄惡：此「惡」字是取其最廣之義，不僅是指一切外在的惡行，也包括一切不善的心念和思維。棄惡主要是指化除心中不善的心念和思維。因為外在的一切惡行皆來自內在的不善心念，故只要將內在的不善心念化除，自然也就沒有外在惡行了。所以說，治惡當治心。但治山中之賊易，除心中之賊難。第一步，儘管心中有邪念惡念，但能很好地將其限定在精神之中，而不令其轉化為外在行為，此名之為「禪定（棄惡）」。第二步，能很好地控制心思，令其少生或不生邪念惡念，此名之為「禪定（棄惡）」。第三步，儘管心中時常存有邪念惡念，但同時也能於心中時常生起善念和愛心，此名之為「禪定（棄惡）」。第四步，心中邪念惡念不起，所起者皆為善念愛心，猶如泉湧，

時刻流布身心內外。孟子曰：「及其聞一善言，見一善行，若決江河，沛然莫之能禦也。」若處於此境中，即安處於「禪定（棄惡）」之中。

功德叢林：「叢林」是類聚之義；「功德」分為後天功德和先天功德。後天功德是指，在聖賢之教導下的一切止惡生善之行為，皆屬功德。已生之惡，令其不生；未生之善，令其生起。什麼是「佛教」，即什麼是「佛陀之教導」？佛教徒的回答是：「諸惡莫作，眾善奉行，即為佛教。」不只是佛陀之教導若此，包括帕坦伽利在內的一切東西方聖賢，皆如此教導世人。但如此之止惡生善，皆為後天工夫，盡是有為之法，有漏之果。有為之法的意思是，這些止惡生善之法全為有意造作而成，有極強之功利動機，即渴望有善報而如此為之。故這些後天之造作、功利之動機下的功德之果，皆為有漏之果，意為這些功德所報不能令我等出輪迴、開智慧、得解脫、證涅槃，極則，只是一些福貴之報。此福貴報盡，仍然沉沒苦海，故名「有漏之果」。像一個時光沙漏，再多的沙子（福貴），也有漏盡之時。此有漏功德又名「修德」——修即有，不修即無。

先天功德又分為「性德」與「心德」兩類。性德即本性內含之功德，簡稱「性德」。本性之中含藏萬有：在儒，以「乾卦」表之；在佛，以「如來藏」名之；在道，以「玄牝」形之；

在基督，以「上帝」呼之。此本性之功德，恰似禪宗六祖慧能大師於明心見性之際，慨然歎曰：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」

自性就是先天本性，此本性內含功德為無漏之功德，為先天本有之功德，非後天修行而來。本性在西方以「上帝」一詞來表示，上帝就代表我們東方人所說的「本性」。「何期自性，本自清淨」——上帝當然是清淨的，上帝不可能被任何塵世之惡所污染；「何期自性，本不生滅」——上帝當然是不生不滅的永恆；「何期自性，本自具足」——上帝就是無限創造者，一切存在皆為上帝所創造，也即被上帝所含有；「何期自性，本無動搖」——上帝當然不跑來跑去，變來變去，上帝永遠是他自己；「何期自性，能生萬法」——本性化生一切（「萬法」即「一切」之義），正如上帝創造一切。

本性發起功用即是心，本性發起覺照即是心，本性反省其自己即為心，本性主宰身與行者即為心。此心皆為真心、本心、無限心、超越心、清淨心、慈悲心、仁心之義。此心不僅有覺察義、認識義，也有創造義、生發義。人間一切聖賢，所代表的就是「真心」，聖賢之德就是「心德」。心德又名「師德」。凡是性德中有的，心德中皆有，因為心德即性德。在客觀客體

上為性德，在主觀主體上則為心德。

瑜伽之相應五義中「與果相應」之一即是「與師德相應」。「與師德相應」之「師」不僅是指自己的授業恩師，同時也指一切古今聖賢。與師德相應即是與心德相應。

宋儒程顥論傳道與傳心，曰：「先聖後聖，若合符節。（所謂傳道）非傳聖人之道，傳聖人之心也；非傳聖人之心也，傳己之心也。己之心，無異聖人之心，廣闊無垠，萬善皆備，欲傳聖人之道，擴充此心焉耳。」

瑜伽之相應五義中之「與理相應」即是「與性德相應」；與師德相應以實現「明心」，與性德相應以實現「見性」。合稱則為「明心見性」。

思維修：思維是意識的活動。思維修就是對意識活動的修行。具體講就是對意識活動進行越來越深入的反省與覺察。「對意識活動進行越來越深入的反省與覺察」的意思就是，力求讓所有的意識活動和思維活動皆進入到意識之中，不讓它們停留在無意識之中。停留在無意識之中就是停留在覺知之外。當我們對所有的意識活動和思維活動都能越來越清晰、越來越深入地覺知時，就會漸漸地（也有可能迅速地）發現有一個無形無相、超越一切之上的「看」或曰「在」在那裡。這個「看」或曰「在」就是我們的真心，就是我們內在的上帝，就是我們內

在的真主人。

看到我們的這個終極之「看」，就是明心；覺知到我們的這個終極之「在」，就是見性。這個「看」或曰「在」，既不是平常意義上的心，也不是平常意義上的身，而是包含現有身心在內，又超越現有身心之上之外的一個「看」或曰「在」。

雖然發現和成為我們的這個終極之「看」和終極之「在」，不是很困難，有些人甚至於在第一次禪修時，即可發現它並成為它，但要想實現這個目的，對意識活動進行越來越深入的反省與覺察是必須的。對意識活動進行越來越深入的反省與覺察，這就是思維修的意思。

靜慮：太多的人誤解了禪定之義，以為禪定就是什麼都不想，身如枯槁，心如死灰，看似死人一般，即名「禪定」。這是對「禪定」一詞莫大之誤會。禪定不是什麼都不想——事實上我們也做不到什麼都不想。如果做到了，我們定與死物無異，與草木無異，此為大悲哀，不名禪定。禪定不是對心念——精神活動或曰心理活動的止息，而是將意識活動和思維活動始終保持在深度的寧靜、超越、覺知、明確的狀態下進行，這就是將 Dhyana 譯為「靜慮」——在高度寧靜下的思慮的意思，即將思慮置於高度的靜定之中，置於深度的覺知之中。

我們從來就沒有思考出任何答案，答案都是它們自己主動

呈現給我們的。禪定告訴我們的是，如果我們盡可能地降低思慮的速度和頻率，營造出一個很好的思考背景，即寧靜、超越和覺知的狀態，那麼，答案呈現它們自己的速度和清晰度就會大大提高。很多時候提高到還沒等我們開始思考呢，答案就已經呈現給我們了。——答案總是出現在思考之前、之上或之後的。

相應：瑜伽之五義全是相應義。此處不重複。

止觀：止觀是我們前輩在翻譯佛經時的一個意譯。這個理解得非常準確，禪定的確就是止觀的意思。止觀的「止」是超越義、覺知義、解束義、自在義、無妄義、清淨義、凝聚義、擇善固執義、巋然不動義、守成義，但皆非死氣沉沉、僵化枯寂之義。「觀」是覺照義、審察義、思慮義、創造義、透視義、光明義、生生不息義。

止與觀之關係有很多：先止後觀；先觀後止；即觀即止；即止即觀。修行者可根據自己之喜好或「跟著感覺走」而選擇止觀方式。

止觀分為「後天止觀」與「先天止觀」兩大類。「後天止觀」是有為法，是「我」要去止去觀的修行法，也即是在「我」的驅動下的止與觀。故後天止觀屬於「從因到果修行法」，也即是有步驟有次第的修行法。

「先天止觀」是無為法，是在沒有「我」的前提下的止與觀的修行法，也即是在「無我」情境下的止與觀。故先天止觀屬於「倒果為因修行法」，也即是無需步驟、無需次第的修行法，因為起步即與果相應了，何須次第？

有為法與無為法最大之區別是：

有為法中始終有一個「我」，是「我」在修行，是「我」在這樣或那樣，始終突出一個「我」。有為法是建立在：我此前沒有「止」境，也無「觀」境，從來沒有；但我在聖賢的啟發和教導下，現在知道了止觀之重要性，從現在開始修行止觀，意即從現在開始，我要在我的身心上不斷地製造或創生那個叫做「止」和「觀」的境界出來。我要勤學苦練，儘快讓止與觀在我的身心上穩固下來，融入到我的身心之中，成為身心新的重要部分，乃至成為身心的核心。——這是將「人」視之為一個有限之存在、一個經驗之存在、一個邏輯性存在、一個現象之存在、一個時空內之存在、一個感性和知性之存在、一個物化（或曰氣化）之存在……必然出現的與之相應的修行哲學和修行方式。

除有為法之外，還有一種更為根本的修行方式——無為法，將於 1.15 和 1.16 節經文一併討論。

1.14 當能夠長時間自如地處於禪定狀態時，才能（為最終的生命解脫和開悟）打下一個牢固的根基。

因常人皆有牢固難破之「我」識，很多時候迫於無奈以順應世情，創立了很多禪修方法。下幾節經文中有大量此類禪修方法，提供給人們習練。這些方法皆屬有為法，都是在「我」的操控之下的習練。如瑜伽行者覺悟到「我」為虛幻，實則「無我」之理後，這些有為法也將隨之取消，無需繼續修行它們。對於多數人來講，「我」念、「我」識是如此之強，難以在短時間內看破和超越，故需要採用這些有為法禪修來持續地深入身心內部，也即不斷地強化和提高自己的禪修境界和程度。當境界和程度深入和強化到一定階段時，認識能力和自控能力已然很高，就會來到一個質變和飛躍的臨界點：突破自我和超越自我。突破自我和超越自我，就是開悟解脫。對於一個常人來講，須有「長時間自如地處於禪定狀態」，獲得「一個牢固的根基」後，方可實現開悟解脫。

禪定分為動態禪定和靜態禪定兩類。動態禪定就是行站坐臥不離禪定，靜態禪定以打坐為主的禪定。

無為與攀緣

1.15 所謂「無為（無執）」，就是通過高度的覺知，而使心靈不陷落於任何事物之中（即不攀緣或糾纏於事物之中）——無論這些事物是直接感知到的（外部世界），還是經由學習而來的（知識）。

攀緣又名執著，執著是所有常人都有的問題。攀緣是形容詞，形容我們有一個習慣，就是不由自主地將精神糾纏於某個人或事物上，如同葛藤纏於樹上。葛藤必須纏繞於某物之上，不然將不能生存。葛藤一旦將自己纏縛於某物後，它就與此物生死與共了。

同樣，當我們精神不由自主地糾纏於某物或某人後，在我們的感受中，也有與此物或此人生死與共之感。唯識宗稱此為「遍計所執性」，意思是我們的意識裡有一個特性，這個特性就是意識走到哪裡，就會不由自主地執著到哪裡。執著就是攀緣——意識像葛藤一樣或像蛇一樣糾纏著某物或某人，並越纏越緊，無法分開。最後要麼纏者（意識）與被纏者（事物或人

或某個概念）同歸於盡，要麼就是被纏者被纏死後，意識像一隻海洋裡的借居蟹那樣，去尋找下一個攀緣的對象和借宿的「家」。

攀緣（執著）分為「俱生我執」和「遍計所執」兩類。「俱生我執」是意識中與生俱來的、將身心頑固地認作為「我」的執著。這種執著由第七末那識而來，此識即名之「我執識」。小孩子生下來即具有本能性的自私、自我意識等，皆是「俱生我執」的表現。「遍計所執」是「俱生我執」的延伸與拓展。「俱生我執」是將「活著」認為是「我」，那麼是什麼具體的東西象徵著我是「活著」的呢？就是我們現在正在活動著的精神和身體，因為對「活著」的頑固執著，故而將「活著」的象徵——我們這個活動著的身體和精神——執著為「我」。再進一步，不僅將活動著的身體和精神自身認作為「我」，向外延伸到一切隸屬於身心的一切，即「我屬」，也被認同為「我」。「遍計所執」最大的特徵就是，它習慣於將一切意識所及之處和意識所及之對象，皆頑固地執著為「我」之所有，將其歸於「我」的名下而以其主人和私有者之身分自居。

攀緣產生自我，自我又產生攀緣。攀緣和自我孿生共存。攀緣和自我是貪婪、自私、佔有欲、無理性、本能化之總根源與總導演。攀緣有兩大功能或曰表現方式，一是糾纏，二是借

居。

攀緣心或者叫攀緣意識遇到什麼即糾纏什麼——遇到人就糾纏人，遇到物就糾纏物。總之，就是無休無止地糾纏。人世間本來有很多美好的事物，如愛情、親情、友情等，就是因為一方或雙方過於執著於對方，過於糾纏於對方，最後無論是有意，還是無意，結局只有一個：被對方，或雙方將對方纏束而死、窒息而死。丈夫被妻子，或妻子被丈夫越勒越緊，最後崩潰而死的現象遍地皆是。父子之間，母女之間，朋友之間，同事之間，上下級之間，乃至於陌生人之間，相互被對方「絞死」「纏死」「窒息死」的現象遍地皆是。除此之外，我們還有可能被地位、名聲、金錢、理想或自己的某些觀念等「絞死」「纏死」「窒息死」的現象，同樣遍地皆是。

愛情、親情、友情等本身沒有任何錯誤，它們都是人間最為美好的情感之一。但我們錯在將愛情或友情當作「藤」，將我們當作「樹」。用此藤來糾纏此樹，越纏越緊，最後藤斷樹死，同歸於盡。很多人說，愛情就是一場悲劇，人生就是一場悲劇，歷史就是一場悲劇，宇宙就是一場悲劇。不，愛情不是悲劇，人生、歷史、宇宙都不是什麼悲劇，它們都是最為美好的東西。它們之所以成為了悲劇，那是因為你我造成的，是我們將這一切變質、扼殺、窒息的。它們是不是一場悲劇，依我

們而定，但我們多數時候將它們處理成了一個悲劇。故印度思想家們說：「人生就是一場無盡的悲劇和無邊的苦海。」

自我除了有如毒蛇纏物般的越纏越緊，最後雙方或單方非傷即死外，還有另一個特徵——借居。自我非常像海洋裡的借居蟹，將本不屬於自己的貝殼佔有為「家」。它首先佔有和借居的家就是我們的這個身體和精神，其次是以愛情、親情、理想等名義，將他人、社團、概念、理想、宗教裡的神靈等佔有借居為「家」，並以主人或擁有者身分居住於它們之中。

宗教中所有的神靈都是不存在的，只不過是前人杜撰出來的一個概念——用來表達對生命對宇宙深層奧秘的理解和認識的一些概念而已。通過宗教中的各種神靈，可以非常有效地幫助我們瞭解生命深處的神性（即聖性、佛性、本性）。但僅僅作為宗教教義中的這些神靈本身是不存在的，這些宗教教義中的神靈非常類似於小說裡的人物——小說裡的人物都是不存在的，但又無一例外地是有意義的，是不能隨意將小說中的某個人物取消的。一旦取消，小說裡的這個人物所象徵和代表的那些關係和意義，也就隨之被取消。如魯迅筆下的阿 Q，這個小說人物是不存在的，但我們不能因為他不存在，就能隨意取消他。如果取消了阿 Q，那麼由阿 Q 所象徵和代表的那個中國國民性中的「阿 Q 精神」也將隨之取消。所以說，文學

人物不是可以隨便取消的。

自我不僅善於將概念、理想、他人、社團等變為自己的「家」而借居其中，自我更樂於將宗教教義和宗教中的各種神靈作為自己的「寓所」而借居其中。此時，如果誰試圖否定這些宗教教義或宗教神靈，這些借居者（即宗教徒們）會本能地起來反抗。其反抗或反應之激烈，時常超出我們的想像。

為什麼這些借居者會有如此強烈之反應？因為這些宗教教義和神靈是他們的「家」，他們寄居於其中的「家」。如果有人試圖否定或摧毀這些宗教教義和神靈，就是試圖否定和摧毀這些寄居者的「家」。誰能在家園在被摧毀之時而無強烈之反應呢？印度哲學裡，將意識對自己身心之攀緣執著，名之為「我執」，對外界某人、某物、某概念或某宗教神靈的攀緣執著，名之為「法執」。在印度文化中，「法」的概念非常豐富，不僅指一切生命修行方法，還包括一切現象界、一切存在，皆名為「法」。「法執」就是對一切修行方法的執著或對現象界中某事某物的執著。

解脫就是對各種顯明的或幽冥的攀緣執著的識別、解除、化除和超越。攀緣執著名之曰「纏」，化除和超越名之曰「解」。瑜伽的修行目的就是去纏得解。

瑜伽的去纏得解，除了積極的各種禪定方法之外，還有一

種更為深層更為核心的方法——無為法。

因為意識之中存在著「俱生我執」和「遍計所執」這兩大特性之故，一切後天人為之努力（即從因到果之修行方法），皆有可能成為攀緣之對象，被意識轉變為可借居之「寓所」——借居殼。故，最高明的修行方法就是不修行，即什麼方法都沒有的修行，僅僅是保持著「高度的覺知，而使心靈不陷落於任何事物之中（即不攀緣或糾纏於事物之中）——無論這些事物是直接感知到的（外部世界），還是經由學習而來的（知識）」。這只是初級無為法。終極無為法就是倒果為因法：

1.我化為吾師，吾師化為我。我的一切就是吾師，吾師一切即是我。吾師將其一切修行過程在我這裡（也即在他自己那裡）重演一次，重現一次，重新經歷一次。我（即吾師）不需要做什麼，我唯一需要做的就是，把這次生命經修行改造昇華到開悟解脫的過程重演和重現一次，並且在重演和重現的過程中，盡可能越來越清晰，越來越真實。如此，修行就是吾師（即古今某個或某些聖賢）的重演和再現！

2.我即真心和真性。我後天身心裡的一切疾病、輪迴、墮落、愚昧等等一切，皆無需我管，真心和真性如上帝一般，擁有無窮之轉化力、清淨力、昇華力而去將這一切自動自發地轉化掉、清淨掉和昇華掉。我所需要做的就是時常保持一定時間

量（比如說每天半個小時等）的打坐。在打坐時深入各境界中，體會和經歷真心和本性在轉化、清淨和昇華我身心過程中，發生了什麼樣的感受與體驗。

1.16 在無為（無執）的最後階段（終極境界），純粹的覺醒（圓覺）從最真實的存在中自發地、清晰地顯現出來。

這節經文容易使人產生誤會：以為經過一段時間的無為法修行後，我們即進入到「無為的最後階段（終極境界）」。此時，「純粹的覺醒（圓覺）從最真實的存在中自發地、清晰地顯現出來。」此節經文的正確意思是：我始終（過去、現在和未來）是真心，是神性或佛性。當我們將自己認同為真心佛性，認同得有多深，佛性就對我們呈現得有多清晰。不是我們要去中斷輪迴、愚昧和顛倒性的認識（邪見或謬見）等，而是真心和佛性呈現後，會自然地、自發地將這些消除掉、轉化掉或摧毀掉。

禪定過程中的四類現象

1.17 對於初學者而言，禪定過程中會伴隨著四類現象：有尋；有伺；輕安；我識。

無論瑜伽行者是修學「從因到果修行法」，還是修學「倒果為因修行法」，在修學過程中，皆有可能出現這四類現象——尤其以修學「從因到果修行法」的瑜伽行者出現這四類現象的可能性最大，幾乎是必然出現的現象。這四類現象全是不好的，陷於四類中的任一類，都是一種止步不前。

「有尋」：就是在禪修中，心中有一個四處尋找的念頭——找感覺，找狀態，找角度，找意義或找結果。打坐時，一上坐，心中即開始推究思擇不止，努力地想找出所學知識的某種答案或解釋。有尋是取「尋尋覓覓」之義。這個階段通常而言，是禪修的最初階段。

「有伺」：何為伺？第一等之伺是：心中對所學疑惑已消，諦解其真意而安處其理境之中，守護此理境勿令其消失。次一等之伺是：某刻突然認識到人間思想觀念多數皆為虛妄不實，

皆是想像造作而成，真相永遠在言語文字之外。當有此覺知後，索性放下一切追尋，坦然安住，靜待事物自現真相。最次一等之伺是：長劫處於昏悶之中，不思進取，懶惰成性，只期待著別人給他現成的答案。此節經文教導的禪定過程中伴隨的四類現象之一的「伺」，意指第一等和第二等之伺，非指第三等（即最次一等之伺）。第三等之「伺」也稱之為「輕安」。

「輕安」：其意是一種鬆懈懶散之狀。這種狀態類似於春天那種睡不著醒不來，整日裡昏昏沉沉之狀。心中不喜也不悲，空蕩蕩，輕飄飄。既沒有生活目標，也沒有人生方向，一副混吃等死的樣子。我見過當代有不少瑜伽修行者，很不幸都卡在了這個階段裡久久出不來。這個階段這個狀態很容易迷惑人，更容易迷惑修行者自己。他們以為修行到此，就是一種得道了、有成了的表現。其實這不僅與得道有成沒有關係，此時的生命狀態，甚至退化到遠低於一般常人之水準。在中國禪宗裡，稱此為「枯禪」——就像一口枯井，沒有一點生機，死氣沉沉。

這與人們長期誤解禪修有直接的關係。在一般人們理解中，禪修就是心念的靜止不動，如死水一潭，一潭死水。此前我國有好幾個版本的《瑜伽經》，幾乎全部將第一部分的第二節經文：「瑜伽就是化除（即打破或超越各種）意識模式」，譯成「瑜伽就是停止意識的波動」或「瑜伽就是心念的寂止」。

這正是瑜伽之父帕坦伽利在此節經文中，極力教導我們一定要認清並避免的一種禪修病——枯寂禪之病。如果將此部分的第二節經文，即「瑜伽就是化除（即打破或超越各種）意識模式」，錯誤地譯為「瑜伽就是停止意識的波動」或「瑜伽就是心念的寂止」，正是將瑜伽理解成了「輕安」。輕安只是瑜伽（也即禪定）修行的最初四個階段或四類現象之一。這四類現象都是禪病，不是正定。正定不是後天造作而來的，是相應本性而來的。因我們的本性為萬物之基，是超越一切的。因超越一切，故不為萬物所動。不為萬物所動，故而其本身如如不動，猶如上帝一般巋然。此名之為正定。此定生發萬有，如上帝本身雖如如不動，但同時上帝也時刻生化萬物，持守萬物——He is holding the universe。

斷不可將瑜伽（禪定）的修行錯解成「停止意識的波動」，或錯解成「心念的寂止」。此前我們一再強調，沒有人（死人除外）可以將心念完全消除掉，也就是說沒有人可以達到如草木頑石般的「枯寂」。如果萬一某個瑜伽行者做到了，那太可悲了，與我們修行之目的整個地背道而馳。

「我識」：梵文為 Asmita，音譯為「阿斯密達」。此詞有「『我』的存在感」「自我」「自我中心」「靈魂」「我執」等義。「我識」就是對自己的攀緣執著，它是輪迴的主體，墮落的根

源，束縛的韁繩。

古今中外，絕大多數修行者（不只是瑜伽修行者）都不幸落入這四大類禪病之中，幾乎一生也沒有走出來，令人十分痛心。故聖哲正式將這幾類禪病告訴我們，警醒我們不要陷落其中，斷不可將其有意或無意作為自我的「借居殼」而借居其中。這個「借居殼」就是六道中的某一道。如若借宿進去，不僅我們生前可能即屬於這一道之眾生，而且死後很可能去往此道。（關於六道和輪迴學說，將於 1. 19 節經文處詳解。）

1.18 當修行有了深度時，就會出現所有的妄念被漸漸地化除，上述的四類現象——有尋、有伺、輕安、我識，將全部消失。因為這四類現象無非是意識深處所儲存記憶（業種）的泛起之境而已。

無論是「從因到果修行法」，還是「倒果為因修行法」，都存在一個程度上的深淺。「當修行有了深度時」，這個「深度」既指「從因到果修行法」而言，也指「倒果為因修行法」而言。當有了深度後，出現什麼情況呢？「就會出現所有的妄念漸漸停止。」大家一定要注意，這裡說的是「妄念停止」，不是意識本身的停止。我們一再申說，意識本身是不可能停止的。但妄念是可以經過禪修而止息的。止息妄念的方式有兩種：一種

是「從因到果修行法」；另一種就是「倒果為因修行法」。

《六祖壇經》裡記載一個著名的故事。禪宗五祖弘忍大師宣告眾門徒：「各位將自己修行見地呈報出來，我好決定傳衣缽予他。」其中有一上首弟子神秀（西元 606～706 年），出詩偈曰：「身是菩提樹，心是明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」——這是典型的「從因到果修行法」。

弘忍大師另一弟子慧能（西元 638～713 年）聽後說：「此偈見道不徹，吾另有一偈，曰：『菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。』」——這是典型的「倒果為因修行法」。慧能因此詩偈，得禪宗五祖授衣缽而為中國禪宗六祖，其實慧能大師才是中國禪宗的實際創始人。佛教自此由先前的「從因到果修行法」轉入「倒果為因修行法」，具體標誌就是這兩首著名的詩偈。

《六祖壇經》裡記載了另一個著名故事。有禪僧向慧能轉述臥輪禪師詩偈：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」菩提就是般若之別名，般若又為智慧之別名。臥輪禪師此詩與神秀禪師那著名的「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」的觀點如出一轍，亦為「從因到果修行法」。慧能一聽，仍然批評此偈為「見道不徹」，並針對性地出示一偈曰：「慧能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長？」

止息妄念是所有修行人的一個根本大問題，這個問題伴隨著修行人的整個修行過程。處理好妄念問題就幾乎等於能處理好所有修行問題。無論是平時，還是入座開始禪修，修行人的心靈世界、精神世界裡始終妄念紛飛、心猿意馬、湍流如瀑、攀緣膠著。怎麼辦？自古聖賢給我們創造和設計了非常多的方法來對治妄念。這些對治方法可分為兩類：「直接對治法」和「間接對治法」。

直接對治法就是發現妄念後，將其強力控制住，不久又有新的妄念產生，仍然是同樣的手段對治。久之，心靈對妄念的控制能力就能大大提高，而達到「臥輪有伎倆」的程度，其伎倆就是強行控制妄念。「能斷百思想」，當控制妄念的能力嫻熟後，就可以壓住和控制住思想，令其不起波瀾，而達到「對境心不起」。如此，臥輪禪師就認為可以出現期待中的「菩提日日長」。

間接對治法就是從來不管妄念。即使心中妄念紛飛，它飛它的，與己無關。我（修行者）將自己認同為如如不動而又時時生化不息的上帝或佛陀，如是這般地安住之。這種方式就是慧能的方式「慧能沒伎倆」，沒伎倆就是無為法，就是「倒果為因法」，不是真無辦法對付妄念之意。「不斷百思想」，妄念來來去去，就任由其來來去去好了，與己無關。「對境心數起」，

此「心」為無我、無執、無為、自由自發狀態下的天地之心，是真心，是覺心，這樣的心一定要生起，這是上帝之心。如果上帝無此心，上帝就是一個死物。死物我們還要它何用？修行人不是無心，只是無妄念之心，無塵勞之心，無暗昧之心，非無與天地精神相往來的「天心」。「菩提作麼長」，當有「對境心數起」的真心（此真心就是覺醒之心、正覺之心，就是般若、智慧、解脫之心）現起時，此時再追問「菩提作麼長」不就成了多餘之問了嗎？

臥輪禪師採用的是先定後慧，循序漸進之法；慧能禪師採用的是即定即慧，定慧圓融之法；臥輪採用的是「我要去禪修，我要去止息妄念」有為修行法。慧能採用的是先天本性無始以來就是如如不動、超越一切而不被一切所污染、所干擾、所動搖的「如來大定」，或曰「上帝大定」——是禪定來修我們，不是我們去修禪定。如上帝般的本性自己來化除和超越我們後天的一切妄念，而令一切存在的真相自無湍流如瀑和攀緣膠著的清淨之心中自然地呈現。我們的妄念有沒有，有多少，如何止息，何時止息等等相關問題，始終都不該我們管，這是帕坦伽利或佛陀或上帝或本性來管的事，如果我們貿然過問妄念之事，就是對上帝或佛陀的冒犯。這就叫間接對治法。

直接對治法（有為法）和間接對治法（無為法）不屬同一

層次，它們分屬兩個不同的層次。有為法屬於後天的、經驗的、有執的、他律的層次，無為法屬於先天的、超越的、無執的、自律的層次。

需要強調的是，這裡所謂的「妄念」是一個非常深刻而複雜的概念，不是通常所意會的「心中有些雜念」這麼簡單。妄念是指一切含有愚昧的、墮落的、膠著的、借居的、局限的、現象的、迷亂的、源於生物本能的、來自社會功利的、自我的、自私的、帶有偏見邪見成見等的思想、觀點、態度、主張、動機、行為，以及建立於這些基礎上的人生觀、價值觀、世界觀等，皆屬妄念範疇。

無論是關於妄念的直接對治法，還是間接對治法，「當修行有了深度時，就會出現所有的妄念被漸漸地化除。」建立在妄念基礎上的「有尋、有伺、輕安、我識」也會因妄念的化除而隨之消失。為什麼呢？「因為這四類現象無非是意識深處所儲存記憶（業種）的泛起之境而已。」

是什麼驅動著我們進入輪迴

1.19 當我們的身體消亡後，(如果生前沒能有效地化除和超越這些儲存的記憶)，它們將會成為我們新的「本質」(即靈魂，也即業種)，驅動著我們進入輪迴之中。

2010 年，我的第一本英文瑜伽著作 *Come up to the Great Guru* 在印度出版後，獲得了一些影響。後來翻譯成漢語，取名為《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》。在出版過程中，出版社編輯明確要求我把書中關於「輪迴」的相關語句刪除。對於一些實在難以刪除之處，也要求在措辭上作些技術性處理，力求淡化，最好是隱去像「輪迴」「轉世」等這些「敏感的術語」。我為了讓出書過程少些波折，書快些面世，迫於無奈同意了這家出版社的要求，將此書刪去了近兩萬字。

為了讓《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》順利出版而被迫刪節文字，我身邊有朋友至今不能理解。

業力與輪迴學說是印度思想文化的核心，已經有數千年歷史。沒有業力和輪迴學說，就沒有印度哲學和瑜伽，乃至沒有

印度文化。在介紹瑜伽的著作裡，怎麼可能沒有業力和輪迴學說？如果不涉及業力和輪迴學說，這還能叫瑜伽著作嗎？這還能叫反映印度文化原貌的著作嗎？

作為一名中印文化的交流使者和東方文化的傳承者，在向祖國介紹印度文化時，必須給同胞介紹最原味最本色的印度文化，這是神聖責任與義務。如果將業力和輪迴學說從介紹印度文化的著作中刪除或隱去，如此怎麼能向國人介紹清楚印度的思想文化呢？我們口口聲聲說要「尊重思想」「尊重學術」「尊重文化」等，通過什麼來體現呢？

我們國人時常有一個誤會，以為「業力」「輪迴」等學說和思想只有佛教才有，其實不然，這個學說和思想是整個印度哲學、宗教、文藝、倫理等的核心和基礎，同樣也是瑜伽和《瑜伽經》的核心和基礎。現在我們就來深入地講解這個學說。

唐代玄奘大師有一首描述八識的著名偈頌：「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風。受熏持種根身器，去後來先做主公。」

「浩浩三藏不可窮」，「浩浩」，廣大無垠的樣子；「三藏」是第八阿賴耶識的別名。梵文阿賴耶（Alaya）翻譯為「藏識」，此「藏」有能藏、所藏、執藏之「三藏」。這三藏中的哪一「藏」都是「浩浩」——廣大無垠而「不可窮」的，難以窮盡其無邊奧秘。佛陀曾經說過，業力不可思議，法力不可思議。我們現

在討論的八識就是「不可窮」——不可思議的。法力就是禪定之力、般若之力的合稱，它們也是不可思議。

「淵深七浪境為風」，有「三藏」之功能的第八阿賴耶識儘管無比的幽深玄默，但只要風力足夠強大，還是可以將它吹動起來的。這個「風」就是外在的自然界和社會，簡稱「外境」。這個外境足以刺激、擾動、卷起、催發阿賴耶識裡的各樣種子，令這些種子現發出來，而為「現行」——轉化為現實。

「受熏持種根身器」，外境如風吹起潛藏業種，業種一旦被境風吹起後，會持續不斷地轉化為相應的「前七識」和「外境」。前七識為業種之主體性存在，外境為業種的客體性存在。業種同時生起識和境這互動互依的兩者，這就是「淵深七浪境為風」。在業種的基礎上，外界的境風和內在的七識相互摩蕩，相互作用，不斷地生出新的「根」「身」和「器」這三類客體和功能。印度哲學裡所謂的「根」類似於現代科學裡所講的DNA，就是將你塑造成一個人或一頭豬的那個塑造者。現代科技說，讓一個人成為一個人，或讓一頭豬成為一頭豬，塑造者是 DNA。印度傳統哲學說，讓一個人成為一個人，或讓一頭豬成為一頭豬，塑造者是上一世傳下來的「業種」。這個業種在內外環境持續不斷地刺激（受熏）下，像樹之根那樣生長出「身體」和「客體世界」，即自然界、物理界。業種創造出

身體這種物質組織出來，只不過是八個意識的一個臨時的「借居殼」。同理，業種創造出自然界這些物質形式和結構出來，仍然是作為八個意識的一個臨時「借居殼」。八個意識，特別是第八阿賴耶識，創造了現象世界的物質和物質的種種結構與形式，來作為自己的寓所——就像我們建造一個房屋來作為自己的寓所一樣。

「去後來先做主公」，當我們的身體這個阿賴耶識的臨時借居所老朽死亡後，前七識依次退回到第八識裡蜇藏起來。站在客觀立場來看，人在死亡過程中，前五識首先走掉（即消失），接著是第六識走掉（消失），再接著是第七識走掉（消失）。其實這前七識並沒有消失，只是依次退回進了第八識。最後，是第八識走掉——這才是真正地離開身體。因為第八識最後離開身體，所以說「去後」。第八識在業種的相應和驅動下，根據因果業報原理而找到一個新的身體並投入進去。此即俗稱的「業報輪迴」或「轉世投胎」。在投胎時，是第八阿賴耶識進入新胎之中（因為此時還沒有前七識）。在這個胎兒出生後，前七識才依次從第八識裡逐步地展現出來，所以說「來先」。「做主公」的意思很好理解，第八阿賴耶識即是輪迴的主體，又是輪迴之六道的創造者。

六道是遵循創造與借居之原理。輪迴是遵循相應與願力之

原理。讓我們先來瞭解六道。

六道——天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道——從哪裡來的？它們全部由我們的身業、口業、意業之「三業」依照「種子↔現行」的法則創造而來。我們擁有什麼樣的業種，就創造出什麼樣的世界。

天道，清淨善行所創之界；阿修羅道，熱愛行善但同時忌妒心重之人所創之界；人道，善惡皆有者所創之界；畜生道（即動物道），沉暗愚癡者所創之界；餓鬼道，慳吝自私之人所創之界；地獄道，罪大惡極者所創之界。這六道是未解脫之凡夫所處之世界，故名「六凡道」。對於修行成就者，在佛教中依據其修行深淺，又細分出「四聖道」：羅漢道、緣覺道、菩薩道和佛道。傳統瑜伽沒有將聖道細分為「四聖道」，只有一個籠統的「聖道」。

佛教細分聖道有細分之意義，印度瑜伽和別的哲學流派沒有進一步的細分，則有不進一步細分之好處。其實佛教對六凡道也有遠比印度其他哲學流派詳細得多的細分。贊成細分者，謂其「說理透闢，體系精嚴」；不贊成者，謂其「繁難瑣碎，結網自束」。印度瑜伽學派和中國的儒家學派在性格上多有相像之處：喜簡樸直接，不喜歡繞舌繁瑣。而印度之佛教則反之，極喜鋪排繁華。

六凡道加上四聖道，則為十道。每一道就是一個世界，這樣就是十個世界，簡稱「十法界」或「十界」。每一道皆包含另外九道，如此，十十相乘則為百道。當我們是人的時候，也就是說當我們生活於人道之中時，我們的人之為人的部分獲得了格外之突出，而其餘九道之特徵則處於潛伏狀態。當我們是某個動物之時，則我們的動物性獲得了格外之突出，而其餘九道之特徵則處於潛伏狀態。其餘道的情況，依此類推。

六凡道中的「下三道」——地獄道、畜生道和餓鬼道，是因為生命（意識）中的「獸性」（生物的自私性）和「物性」（物質的惰性）處於壓倒性優勢地位所致。六凡道中的「上三道」——人道、阿修羅道和天道，是因為生命（意識）中的「人性」（友善同情之性）和「知性」（邏輯理性）處於壓倒性優勢地位所致。四聖道是生命（意識）中的「覺性」（先天本有的覺照一切之特性）和「超越性」（不被任何東西所束的超越一切之特性）處於壓倒性優勢地位所致。

比如說釋迦牟尼成佛後，外表看上去他仍然和我們一般無二，但他已經不再是「人」了，而是時刻生活於十道中的最高道——佛道。我們現在正在談論的瑜伽之父帕坦伽利，他也是印度歷史上曾經真實存在過的一個人——說他是「人」，那只是就其外表而言，其實他時刻生活於七道中的最高一道——聖

道。佛陀也好，帕坦伽利也好，都是就著人道而成聖道的，他們成功地從「獸性」「物性」超越出來，將生命中的覺性澈底展開。如此，他們雖然外形是人，但已經不是通常意義上的「人」了，而成了開悟解脫的佛陀和聖者。

還有一些人，雖然外形是人，但他們喪盡天良，無惡不作。如此之人，雖外形是人，實則下三道之眾生也——不是死後，而是此時此刻即是。十道之生命不僅要從外形來確定屬於哪一道，更要從內在特性來確定屬於哪一道。十道除聖道之外，皆是不存在的。只是我們於不存在之中強生造作，創生而有。一旦創生，無論有意還是無意，它們即已成了可借居之「殼」而被借居之。

在生命（意識）強生造作而開創出六道或九道這些道（世界）後，這六道或九道不僅成為了開創者的借居殼，它們也客觀化而成為別人的借居殼——這就是輪迴的相應與願力之原理。相應就是對應。當我們擁有什麼的特性時，無論是有意或無意，我們即與此特性相關的那個「道」產生相應，於生前的身心中呈現與此道相關的特徵出來，於死後因同性相吸原理而從此道中再生。通俗的說法就是：此時我們即往生於此道之中。往生原理就是同聲相應、同氣相求的相應原理。

除此之外，決定死後往生於某道而成為某物的，還有生前

之願力。當我們的業力足夠強大時，業力決定我們的去處；當願力足夠強大時，則願力確定我們的去處。

覺醒之路——萬法不離其宗

1.20 除上述之外，真誠、精進、正念、三摩地和般若等，也是通向覺醒之路的重要途徑。

通向開悟解脫的途徑不止一條，每個人都需要去探索，找到一條屬於自己的修行方式。這個「屬於自己的修行方式」才是最適合自己的方式。穿別人的鞋子很難合腳的，最好是穿自己的鞋子。即使是獲得了明師傳授，他們也只是傳授一些大的方向和原則，沒有人可以將所有的細節都能傳授出來。我們在老師所授的這些大的方向和原則下，不斷地摸索出適合自己的很多細節出來。下面就是對各種通向開悟和解脫之道路的進一步說明。

1.21 那些懷著真誠的心願去探索解脫（獲得生命內在的澈底自由）之人，距離實現他們的目標（解脫）還能遠嗎？

「真誠」，通向覺醒之路的重要一條就是「真誠」。

基督曰：「追尋，你就能找到；敲門，門就會為你打開。」

孔子曰：「仁，遠乎哉？吾欲仁，斯仁至矣。」東方聖人，西方聖人，所論與此節經文同一旨趣。

實現聖賢之道，將其理解為沒有過程亦可，說是，當下即是，不假階級，不落次第，此時你就與本性合一（與體合一），與覺心合一（與萬千妙用合一）；將其理解為有過程亦可，說不是，就不是，我們只不過是一個凡夫，一介平民。通向聖賢之境有一個無盡的過程需要用一生來完成，這就是人生之莊嚴，人生之神聖。有一條向上的路，需要用一生不懈的努力和奮鬥，一再地努力，一再地奮鬥，不可有半點之鬆懈。這就是莊嚴人生，人生莊嚴。

佛陀在《楞嚴經》說過：「理則頓悟，乘悟並銷；事非頓除，因次第盡。」佛陀的這幾句經文對修行是當下圓滿，還是次第而成，給予了精妙的辯證闡述。

「理則頓悟」：理體之悟，悟在一瞬。一轉念之間，不明之理剎那覺悟。

「乘悟並銷」：一旦頓悟，倒果為因，與果相應。就連這個「悟」字也沒必要存在。此是真悟。

「事非頓除」：人生際遇無涯，煩惱無邊，習氣深重，身心錯亂，如是等等，卻不是立刻就可以消除的。

「因次第盡」：因為眾生之習性，並非一念即可改變，須

次第完成。此間需無盡的疏理與消磨，無盡的警覺與反省，難以一蹴而就。無論是在印度，還是在中國，都非常強調「誠」在人生和修行中的核心地位。「信念」或「真誠的心願」皆是「誠」之意。誠者，即工夫即本體，即本體即工夫。說誠為本體，誠就是生命最本質的特性之一。誠者，無隱、無曲、清淨、無我之義也。無隱、無曲、清淨、無我皆為生命本體（即本性）之特性。故誠者，生命之體之別名也，簡稱「誠體」。誠為生命和萬物之本體，誠即是體。《中庸》曰：「誠者，物之終始，不誠無物。」因為誠為生化之源，是生命和存在之本，是故萬物之終始，必依誠而成，如無誠則無物。誠者，物之終始。是以誠為體，將誠作為本體。

但誠也是修行，也是工夫。如何將誠作為修行？「效誠而行」就是誠之工夫。何謂「效誠而行」？就是在生活和人生中，時刻效法誠的「無隱、無曲、清淨、無我」之德而行之，即名為「效誠而行」。恰如曾子所言：「吾日三省吾身——為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」「三」表示多數，不是實指。這句話的意思是：「我每天多次自我反省：為別人辦事沒有竭盡全力嗎？和朋友交往有不誠實的表現嗎？老師所教知識沒有去消化和落實嗎？」

「誠」如獅子吼，一吼百獸遁；「誠」如雄雞啼，一唱天

下白；「誠」如香象渡河，橫截而過；「誠」如春來萬物生，有條不紊。無論日常待人接物，還是入座禪修，一個「誠」字貫徹身心內外。此即為禪修，此即為工夫。故誠是即本體即工夫，即工夫即本體。一個「誠」字，人生、事業、修行、立功、立言、立德，全在其中圓滿無缺。

《中庸》曰：「誠者，自成也；而道，自道也。」因誠為生命之本，宇宙之體，自生自發，當然也自覺自成。自覺之義是誠即是覺，覺即是誠。誠外無覺，覺外無誠。故誠即為覺，此覺即為自覺。自成者，誠者如上帝，有無盡生生不息之德之力，能成就萬有一切，故堪為物之終始（即作為萬物的生、長、消、亡之主宰、之根本）。此為「自成」之義也。

有很多同學問我們如何修行？我回答說，這種問法本身就是一個錯誤。修行是自覺自成之事，不存在「如何修行」的問題。「誠」之一字，圓滿具足。只要我們能做到一誠到底，無事不成。誠自會給我們答案，誠自會給我們道路——「誠者，自成也；而道，自道也。」我們需要做的只有一件事：將身心內外一切存在全部無保留地交給誠，就像基督徒將一切交給上帝一樣地交給誠。

「那些懷著真誠去探索解脫之人」，其真誠本身就是解脫。不存在解脫之外另有真誠，也不存在真誠之外另有解脫。凡解

脫必真誠，凡真誠必解脫。當我們擁有真誠時，我們就擁有了解脫。我們擁有多少真誠，我們就擁有多少解脫。誠就是戒律——它自己知道什麼當為，什麼不當為；誠就是禪定——如如不動而又生化萬物；誠就是智慧——因為誠就是般若之別名，圓覺之別名。

不知道大家發現了沒有？其實所有的修行方法，都是聖賢們給世人的一些巧妙的設計而已。這些設計遵循著一個基本原理：無我和無為。所謂條條道路通羅馬，只要能讓修行者達到無我和無為的方法都是修行，都是正道。無論是印度瑜伽和佛教中的禪定和倒果為因，還是中國儒家的誠敬、道家的坐忘，乃至基督教的信上帝和穆斯林教的信真主，如是等等，皆是一個目的：讓我們淡化、打破、超越自我與小我，成為大我，進入無我，超越有為，進入無為。如此而已，如此而已。

自私、異化、攀緣、借居、疾病、輪迴、愚昧、仇恨、墮落、局限、偏執、自大、自戀，等等等等，皆是出自於「俱生我執」和「遍計所執」，而唯一途徑就是淡化、打破、超越小我與自我，成為大我，進入無我。包括瑜伽在內的所謂「修行」，無非是淡化、打破、超越小我、自我，成為大我，進入無我的各種方法和實踐而已。除此之外無修行可言。

「誠」或曰「真誠」為何是中印乃至全世界所有的修行流

派都一致重視的根本實踐方法之一呢？就是因為它是能最直接、最澈底地讓一個普通人當下進入大我和無我之境的最佳方法之一。為什麼歷代聖賢要我們必須做到毫無保留地「一誠到底」呢？因為只有我們做到了「通體內外無有不真，起心動念無有不誠」，如是才能達到超越自我，化除私我之目的。古今中外那些敬天地、敬神靈、敬師長、敬道法、敬父母、敬理想、敬國家、敬先輩、敬聖賢，無非是為了突顯一個「誠」字。突顯這個「誠」字，無非是為了達到超越自我，化除私我之目的。

但是「自我」這個東西是如此的狡猾，它會使盡手段來保護住自己不讓被打破和超越：它時常把自己偽裝成大我和無我，它時常成功地把自己借居在真誠和人們為了實踐真誠而設立的敬拜對象——天地、神靈、師長、道法、父母、理想、國家、先輩、聖賢等等之中，而將這些巧妙地轉化為自我的「寓所」和「化身」。

「自我」「小我」「私我」「形軀之我」皆可統稱為「我」。「我」在保存自己的手段上，採用兩大類方法：反攻法和借居法。

1. 反攻法

自我是一個十分頑固而狡猾的東西。它為了不讓自己被消

滅和超越，可謂手段用盡，極力詆毀、醜化、否定和逃避一切可能淡化、打破和超越自己的東西，阻止人們去追求它們，因為追求它們就必然給自我的存在帶來威脅。為此，自我絞盡腦汁設計出了諸如「酒色財氣」等這樣的東西來轉移和吸引我們，令我們沉溺其中。沉溺其中就是沉溺於自我之中，如此我們就成了自我的奴僕。

自我面對高於生活和人生的信念、理想、追求和神靈，最常見的方式就是逃避和解構。先是逃避，說「我是一個凡人，這些超出了我的能力範圍，我也不想成什麼神什麼佛的，我只能當一個凡人」，這是典型的自欺欺人的話。只要有自我在，它是不可能讓我們「甘於平庸」的。自我是一個如此自戀、自大、自以為是的東西，是一個在所有方面都強迫你要與眾不同的東西。你時刻處於一個如此自戀、自大、自以為是和強烈要求與眾不同的東西的控制和驅動之下，你怎麼可能順利地成為一個「平凡的人」呢？怎麼可能順利地成為一個「普通的人」呢？

只有一個無我的人，只有一個深明生命真相的人，只有一個深明「平常心是道」的人，才有可能成為一個真正意義上的「平凡之人」。因為他看透了自我的把戲，他明白了人生的真諦，他安處於生命的圓滿之境，他擁有上帝般的寧靜和超越。

如此之人，才能自發而自覺地開始「平凡的人生」之旅，因為他們知道「此時就是永恆」「此時就是一切」的真理。如果你真心渴望過上「平凡的生活」，你別無選擇，你只能選擇開悟和成佛——唯有一名真正的開悟者，一名佛陀，才能實現「平凡的生活」。非此，你定不能如願以償。

因此，但凡聲稱「我只想過一個普通人的生活，不想開悟和成佛」的人，只是一個無厘頭的藉口——自我對無我和超越的逃避時的一個常用藉口。

當自我難以逃避時，它通常會使用出第二個花招：解構。將這些足以瓦解和衝破頑固之自我的信念、理想、追求和神靈逐個地拆解掉——近幾百年來西方就是這樣做的。它們把「上帝」「原罪」「再生」「理想」「信念」「道成肉身」「神性」「形而上的哲學」「詩歌」等等一切能提拔人、啟發人、激勵人、淨化人、成長人、超越人的東西，全部解構掉，拆除掉，瓦解掉，一律指斥為：它們很美，但只不過是一堆「概念的遊戲」，或「無聊人的囈語」，它們背後什麼也沒有，它們是不「科學」的，是「非理性」的，是落後陳腐的，是……

在西方，自從「上帝死了」之後，人們的頭頂之上空無一物，再也沒有什麼東西可以阻擋人類的自大和放肆，阻擋人類的沉淪與瘋狂。自我和自私獲得了在歷史上從未有過的釋放和

強化。這是一個自我在與無我鬥爭過程中取得了從未有過的勝利的時代。幾百年來，自我將一切引發和強化無我的理念和學說等成功地解構掉。於是，自我在這個星球上開始了肆意橫行。

通過逃避和解構，自我對無我的反攻時常能取得巨大的勝利。自我除了採用反攻法之外，它還有另一招殺手鐧——借居法。

2. 借居法

借居法是自我最常採用的反敗為勝法，也是自我最為可怕的手段之一。有一個故事是這樣的：

魔王帶著魔女們來到佛陀面前，使盡各種手段誘惑佛陀，但佛陀不為所動，其魔不攻自敗。魔王指著山下的廣大土地說：「只要你不成佛，你可以王天下，這些土地都是你的了。」佛陀仍然不為所動，其魔不攻自敗。最後，佛陀在經歷了魔鬼們種種嚴酷的考驗後，終於成就了無上正覺。其實不只是佛陀在獲得大覺之前，經歷了種種魔難，一切聖賢在生命獲得覺醒過程中，皆經受過種種魔難。這些魔皆為八識所藏惡業種子之現行，皆為心魔之外化——所有的魔都是心魔。

當佛陀成就正覺後，魔王來到佛陀面前說：「你在成佛之前我們拿你沒辦法，你如今已經成佛，我們更是拿你沒辦法了。

但我們還有最後一招，你無論如何是躲不掉的：當你死後，我們將率領魔子魔孫們化身為你的門徒和追隨者，以你的門徒和追隨者自居，吃你的飯，穿你的衣，醜化你的形象，從內部破壞你的教法。這樣我們就達到了破壞你的道法的目的。」據說，佛陀聽後默然枯坐，淚流不止。

這個故事所表達的，就是自我的借居法。借居法是一種如此奇怪的東西：本來上帝呀，理想呀，禪定呀，道法呀，聖賢呀，正義呀等等，這些是用來提攜我們、成長我們和超越我們的有效法寶；可一旦被自我借居以後，這些人間最為美好的東西，也會變得醜陋不堪，成為邪惡、自私與墮落的化身和象徵。西方整個黑暗的中世紀，就是自我化身為聖子和上帝的結果，自我這個魔鬼以神父、以教堂、以上帝的名義，幹盡了人間壞事。西方的整個中世紀是人類最為墮落的時代之一。

一旦自我偽裝成無我，一旦自私偽裝成神聖，一旦黑暗偽裝成光明，一旦無恥偽裝成正義，化身為主人並借居其中（它們總是能很成功地借居於其中），其破壞力將是不可估量的。整個人類的思想史、文化史、文明史、宗教史，乃至政治史、經濟史等，無非就是自我與無我不斷纏鬥的歷史。這個自我與無我不斷纏鬥的歷史，有時候被表述為神與魔的纏鬥史，或真善美與假惡醜的纏鬥史，或生命的超越與沉淪的纏鬥史……

包括瑜伽在內的所有修行方法，無非是讓我們從自我中突破出來，超越出來，進入大我，進入無我。所謂「萬法不離其宗」或「萬法歸一」，歸於何處？就是歸到「無我」上來。無我就是「萬法歸宗」的「宗」，或「萬法歸一」的那個「一」。

真誠只是種種進入無我的方式之一。在真正的誠心之中，是沒有自我存身之處的。真誠必然與無我孿生同存。也就是說，真誠必無我，無我必真誠。

「精進」通俗地講就是忘我的努力和無私的奉獻。深入一點解釋，「精進」就是投身於一個對社會對他人有益的事業，並在事業中不斷地努力，努力，再努力，以至於努力到無我無私的程度。下一節經文對「精進」有具體闡述。

1.22 溫和的、中等的或強烈的修行，結果是很不相同的。

精進分為「因地精進」和「果地精進」。

切實認識到我要努力成長我自己，我要在奮鬥中超越我自己。天怕發怒，人怕發狠。橫下一條心，為了某個現實的理由，為自己爭口氣，為家庭、為團隊、為國家、為民族爭口氣，好好努力，做出一番成績。如此名之曰「因地精進」。

本性有同情和智慧兩種根本特性。相應於本性者，必懷本性之同情與智慧兩類屬性。儒家之仁心不容己，佛家之無緣大

悲，基督之用自己的血來為世人贖罪，皆為本性中同情之表現。不仁行不行？不大悲行不行？不用血為世人贖罪行不行？不行！為何不行？本性之使然也。相應於本性者，必有之本分也。懷此本分者，必自覺自發地同情一切需同情者，在仁心、悲心和愛心的驅動下，日夜不息，死而後已。此謂之「果地精進」。

孔子曰：「生而知之者，上也；學而知之者，次也；困而學之，又其次也。困而不學，民斯為下矣。」「困而不學」之人，是無可救藥之人。「困而學之」和「學而知之」之人，屬於「因地精進」之人。「生而知之」之人，則屬於「果地精進」之人。順便說一下，孔子的「生而知之」的「生」是生來即有（潛在），不是生來即會（顯有）。不是每個人都可以將潛在變為顯有的。仁心仁愛就是「生而即有」的。

善養吾浩然之氣

通向覺醒之路第三條是「正念」。

「正念」簡單地講就是對生活和自己的整個身心行為始終保持著高度的警醒和覺知狀態，將自己的覺察力、理解力、洞悟力、感受力、審美能力等保持在最敏銳的狀態。這種狀態其實就是一種脫離現實身心的一種冷眼旁觀或居高臨下的「看」。在這種看中，我們能發現自己此前從來沒有發現的更為隱秘的部分，對瞭解我們自己、深入洞察我們自己非常有效。儒家將正念理解為「正心」，正心是人生實踐的第一步。儒家正念或正心之正不僅是指方法上的正不正確，還指道德上的應當不應當。故中國人將正念理解成「一身正氣」「浩然之氣」「身正不怕影子斜」「正氣存內，邪不可幹」等等。

《孟子》關於浩然之氣是這樣說的：

（公孫醜問曰：）「敢問夫子惡乎長？」（孟子答）曰：「我知言，我善養吾浩然之氣。」（公孫醜問曰：）「敢問何謂浩然之氣？」（孟子）曰：「難言也。其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其為氣也，配義與道；無是，餒也。

是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。」

譯為現代文就是：（公孫醜問孟子：）「請問先生在哪方面擅長？」（孟子）說：「我能理解別人言辭中表現出來的情志趨向，我善於培養我的浩然之氣。」（公孫醜說：）「請問什麼叫浩然之氣呢？」（孟子）說：「這難以說得明白。那浩然之氣，最宏大最剛強，用正義去培養它而不用邪惡去傷害它，就可以使它充滿天地之間無所不在。那浩然之氣，與仁和義相配合輔助，不這樣做，那麼浩然之氣就會像人得不到食物一樣疲軟衰竭。浩然之氣是由正義在內心長期積累而形成的，不是通過偶然的正義行為來獲取它的。自己的所作所為有不能心安理得的地方，則浩然之氣就會衰竭。」

哲學的古義是「愛智慧」。但這個愛智慧之學是通過生活和人生實踐反映和體現出來的，不是指書齋裡的思辨和推理。而近現代的西方哲學正好走向了哲學的反面——成了真正的學院式的思辨。東方卻一直保持著「哲學」一詞之原意——「實踐的智慧學」或「生命的實踐學」。我們的智慧是從生活、人生和生命的實踐中來，不是從邏輯思辨中來的。故東方的學問，邏輯思辨能力普遍不行，比不過西方人。但我們的學問和智慧另有來源：通過修行將意識提升到一個超越一切的層面來洞察萬有，通過修行將生命返回其源頭，以開啟先天「萬善皆備」

「本自具足」之智慧。這主要通過三條道路來實現，道德的、審美的和真實的，即「善」「美」「真」三條道路。儒家走的是道德（善）之路，道家走的是審美（美）之路，佛家走的是真實（真）之路。瑜伽走的也是真實之路，但其兼顧善美。故瑜伽可作為溝通東方三大學派的橋樑，以及作為溝通東西方文化之橋樑。

正念就是通過對正義和道德不斷深入的持守和追求，來達到超越自我，進入無我之境。或換言之，正念就是通過超越一己之私心私念，以無我之心來審視自己和人類一切，而達到伸張正義、維持公平、傳承文明、實現博愛之目的。此即孟子「吾善養吾浩然之氣」之意也。故只要鬼魅不能動其心，神佛不能移其志，久之，無需瑜伽修行也可達到身心通透安泰，生命內一切雜染瑣碎剝落融化。或者說，「持守此正念不失，不斷地擴而充之，深而篤之」，這本身就是最高的瑜伽修行，再無需其他修行，此已足夠。孟子即以此而成就其為孟子——亞聖，成為這個世上最偉大的生命之一，成為這個天地間最偉大的心靈之一。

通向覺醒之路的第四條是：「三摩地」。

「三摩地」是梵文 Samadhi 的音譯，又譯作「三昧」。這個詞在梵語中含義豐富，不同哲學流派對此異解紛呈。《瑜伽

經》經中「三摩地」一詞意指生命在圓滿覺醒中呈現的境界。但此境界不是通過瑜伽修行所創造出來的，而是我們生命中先天固有之境界，此先天固有之境界名之為「本性」。

通俗地講，三摩地就是將自己深深地融入本性（佛性、神性）之中。此時沒有任何的修行，或者說只有唯一的修行——融入本性，也就是「倒果為因修行法」中的「與性德相應」「與本性融合」。不假修行，不假次第，一合到底，一融到底。這就是三摩地，這就是一切禪定的最終極之禪定。

般若是與生俱來的生命智慧

通向生命覺醒的最後一條道路是：「般若」。

「般若」是梵文 Prajna 的音譯。意譯就是「智慧」之義。但這種智慧非一般意義上的聰明或腦子靈活，而是指與生俱來的、清淨無染的、自足圓滿的、超越一切封限的智慧，是指如實認知一切事物的智慧。般若又可細分為五大類般若。

一、實相般若

實相般若是五類般若中最根本的般若，是般若之在其自己，即般若之自身。實相是指形而上的道體，是宇宙萬有的本源，也就是悟道、明心見性所悟的那個道體。這個形而上的道體有兩大特色——空性和有性，以及三大屬性——真、善、美。

空性：空性就是以無為體，以空為性。佛道兩家皆持此見解。在佛道兩家看來，那個最根本的智慧必須是在無為無著無執無束中，才能自由地展現出來，一旦有了執著有了纏束，般若智就不可能透顯出來。所以，作為生命的最終存在，作為宇宙最後根源的那個本性，那個道體，不可能是一個「東西」，

不可能是一個具體的存在，它只能是一個什麼也不是的「空」或「無」。

如果本性或道體是一個「東西」，只要是個「東西」就必然是一個有限定的存在，只要是一個有限定的存在，就不可能作為萬有之基、創造之源，故，能作為萬有之基、創造之源者，必定不是個「東西」。那麼它不是個「東西」，是什麼？是「空無」。故佛家《大般若經》說：「實相一相，即為如相，亦即無相。」那個宇宙和生命的最後本體，謂之「實相」，實相就是一相。實相不可能是多相，只能是一，不可能是多。那個一相就是如其所是的「如相」。那麼什麼是「如其所是之如相」呢？就是空無一物之「無相」——以空為體，以無為相。故世之謂佛學為證空之學，佛智為證空之智，簡稱「空智」或「空慧」。佛陀釋迦牟尼被稱之為「空王」，在對空性的瞭解方面，佛陀已達至高無上，無人可及，故為證空之王——空王。

其實佛陀並不是這個世上對空性之瞭解方面獨一無二之人。有一個同樣達到瞭解空性之真諦者，就是我們中國的老子。整部《道德經》和佛陀六百卷《大般若經》一樣，都是從不同角度反覆談論一個中心思想——空性。

因本性寂然不動，故為空；

因本性清淨無染，故為空；

因本性非是具體一物，故為空；

因本性非束非執，超越一切，故為空；

因本性無有封局，窮極無限，故為空；

因本性不生不滅，不增不減，故為空。

……

有性，但以無為體之「無」和以空為性之「空」，又不是絕對死寂之「無」之「空」。「空無」與「實有」是同一個硬幣的兩面：從「空無」這一面深入進去，必然走到「實有」這一面；從「實有」這一面深入進去，同樣必然走到「空無」這一面。一切空無都是含著實有的空無。沒有不含實有的空無。如果將空無理解成不含實有的絕對空無，這樣的空無則名之為「頑空」「死空」。但佛道兩家所謂的空無，是要發起大機大用的，是要化生萬物的。故宇宙和生命之本體又是「有」的：

因本性化生一切，故為有；

因本性覺知一切，故為有；

因本性不舍萬物，故為有；

因本性妙用無窮，故為有；

因本性真實不虛，故為有；

因本性萬善皆備，故為有；

因本性為眾美之源，故為有；

因本性非頑空死寂，故為有；

因本性為萬物之基，故為有。

……

印度的瑜伽，中國的儒家，西方的基督教，都是從「實有」的一面來理解和體會本性的。瑜伽將本性體會為「相應」，儒家將本性體會為「仁」，基督教將本性體會為「上帝」。「實有」的意思是，宇宙和生命之源是一個不是東西的東西，這個東西雖然非一般平常之物，但它也是一個實實在在的存在。存在謂之「有」。

佛道為空無而奮鬥，儒家、瑜伽和基督教等為實有而努力。在儒家或基督教看來，佛、道所言之空無，也是一個比較特殊化的存在，但特殊化的存在也是一種存在，既然是存在，就可謂之「有」——空無也是一種有。縱然是將空也空掉的空，將無也無掉的無，仍然是一種存在。既然是一種存在（無論它以什麼方式或特性存在），就可名之為「有」，或認定其為「有性」。故佛家總是將「真空」與「妙有」並論。

真空不空，故為妙有。妙有就是妙用，妙用以無為用，故為真空。真空即妙有，妙有即真空。故宇宙和生命的本性是一種同時包含著「空性」和「有性」的一種存在，是一種即空即有、即有即空的存在。當然，我們也可以將「即空即有，即有

即空」表述成「非空非有，非有非空」。如果樂意，我們也可以玩一下文字遊戲，將本性表述為「非空」、非「非空」、非「非非空」……或「非有」、非「非有」、非「非非有」……

本性也可以從不同角度理解或看待成「真體」「善體」或「美體」。佛家將本體看待成「真體」——無妄、無夢、無昧、無幻之體，並以真體含攝善體和美體；儒家將本性看待成「仁體」——萬善之根基，道德之主體，並以善體含攝真體和美體；道家將本體看待成「美體」——眾美之源，以美為體（即美之在其自己），並以美體含攝真體和善體。

實相即是無相，也是有相。實相即是真，也是善，也是美。實相本身就是般若，般若就是實相；實相之外無般若，般若之外無實相。以真為實相，則般若在真；以善為實相，則般若在善；以美為實相，則般若在美；以瑜伽為實相，則般若在相應。

二、境界般若

鳥兒生來即會飛翔，魚兒生來即會游水。水不用學即有柔弱勝剛強之智，火不用學即有融化萬物之力。少兒時，童真可愛，此即是少兒之境界般若；青年時，熱情奔放，此即青年之境界般若；中年時，深沉練達，忍辱負重，此為中年之境界般若；老年時，通透圓融，隨心所欲，此為老年之境界般若。人

類的歷史就是不斷地向自然界的動物、植物、人類自身不斷模仿和學習的過程，不斷地接受教導和啟迪的過程。

處於不同的境界，就會自發地出現與此境界相應的智慧——植物有植物的智慧，動物有動物的智慧，人類有人類的智慧，而與所有境界全部相應的，則是「佛智」或曰「聖智」。意識的成長（或曰「回歸」）過程中也有不同的境界（階段）。從不同的境界中發出來的語言和見地，是很不相同的。我們可以根據人們的言行來推斷此人的境界之高低，除此之外，藝術的品味、思想的深淺、技術的好壞等，皆存在著境界高低之別。如果兩個人的境界相差太大，則相互之間很難理解和相應。人與人境界差異度越小，就越是容易產生相應和共鳴。

境界的高深只是對境界的一種很粗略的劃分。事實上，境界可以達到無窮多，難以勝數。可以將境界劃分為十個境界、百個境界或千萬個境界，以至於無窮個境界。佛家非常熱衷於細分生命（意識）的不同境界。除佛家外的儒家、瑜伽、道家等，則不喜歡過細地劃分生命（意識）的不同境界，認為這樣無休止地分下去，有戲論之嫌，有作繭自縛之嫌，有玩弄學術之嫌等。以是之由而不喜之，故提倡宜粗不宜細。如此，則給人們以最大的靈活度和差異性；如此，則給人與物的個性以最大的合理性與包容性。

三、文字般若

這裡的文字包括語言和演講能力在內。歷史上多有記載修行有所成就後，幾乎是一夜之間出現與語言文字有關的特異現象：或文盲者突然之間可一日作詩數十首；或誦讀出從未學習聽聞過的經論；或平生木訥不善辭令，忽而自某日起，口若懸河，妙語連珠，出口成章；或下筆成文，疑有神助。如是等等，皆可歸為「文字般若」之列。

文字般若用我們現代的表述，就是有文學才能或語言天賦。這個才能或天賦，有些人是天生的，有些人是修行悟道而來。但凡修行有成之人，無論他有沒有受過系統的高等教育，他都有這樣或那樣的文學才能和語言天賦。這是必然的。凡有道之人，無論東方人還是西方人，都有一個共同點：言之有物不空泛，語句懇切有警醒力，文辭優美無雕飾，談吐井然有條理。這些全是因為他們開顯了文字般若之故。

四、方便般若

世人慧根淺劣，習氣深重，心智錯亂，狂野難馴。自古聖賢採用種種方法，因勢利導，因材施教。但達到因勢利導、因材施教，是需要大智慧才可以的。早在孟子時，就有「經權」

之討論。「經」就是萬世不變之理、正理、恒理、常理、真理，故不可違，不可背。但時移勢易，學者又需與時俱進，經世致用，故很多時候不得不權且便利一番。如學者一味守經不變，則成冥頑不化之徒；如一味與世沉浮，隨波逐流，則必失立世根本和為人原則，終成一狡猾勢利之輩、無操守無品格之人。故，如何才能做到「守經以達權」，「援經入權」，「萬變不離其經」等等，小聰明、小手段斷不可以。此處需是大智慧，方可不失準繩，不失分寸。權變必是在守經、通經、援經下的權變，方便也必是在明本、通體、見性下的方便，不是亂方便，不是亂權變。其中辯證關係，運用之妙，存乎一心。

《妙法蓮華經》載：「若有眾生當以何身得度者，觀世音菩薩即現何身而為說法。」《楞嚴經》曰：「我（即釋迦牟尼佛自稱，又為本性覺心之別稱）滅度後，敕諸菩薩及阿羅漢，應身生彼末法之中，作種種形，度諸輪轉（輪轉即眾生之別名）。或作沙門、白衣、居士，人王、宰官，童男童女，如是乃至淫女寡婦，奸偷屠販，與其同事，稱讚佛乘，令其身心入三摩地。終不自言我真菩薩，真阿羅漢，泄佛密因，輕言未學。」如是可知，若行方便，廣利眾生，做世之舟車，民之良友，必須有大般若之方便智慧，如是方可達到「隨緣不變，不變隨緣」，而「與世風流，不失宗旨」之境界。

方便般若是經世致用的般若，這種般若非常重要。實相般若是體，方便般若是用。有體無用，其體即為頑空死物；有用無體，其用終成浮萍，後續無力。經權問題，實即體用問題。而最佳之關係是：即體即用，即用即體。在用時，全體在用；在體時，全用在體。這與修行有異曲同工之妙：修行時，即工夫即本體，即本體即工夫；在發用時，則為全體在用，全用即體。

五、眷屬般若

眷屬者，互生、互通、互成、互依之關係也。在《瑜伽經》中，生命覺醒之路的前幾路——真誠、精進、正念、三摩地，以及後面一些經文中將要講授的各類修行方法等，皆為眷屬般若。眷屬般若者，即般若之眷屬也。它們為般若之另一種存在形式，皆是般若之化身。它們與般若只是外表上有差異，實質上無二無別。得般若者，必得般若之眾眷屬。得眾眷屬之一之真諦者，即名之為得般若之真諦也。般若之眷屬，也即般若之化身究竟有多少個，在《瑜伽經》中沒有明確固定下來。不僅《瑜伽經》沒有明確下來，儒道等家都沒有固定下來。唯有佛家將其確定為「五眷屬」——佈施、持戒、忍辱、精進、禪定。

精進和禪定等已有詳細闡述。在此僅對前三類，即佈施、

持戒、忍辱稍作解釋。

佈施：所謂佈施，就是把他人需要的東西，及時而又無償地給到對方。佈施分為財佈施、無畏佈施和法佈施三類。但有一個要領務必注意：在這幾類佈施過程中，須做到「三輪體空」以行佈施。

三輪，即三個方面、三個環節之義。哪三個環節呢？即施者空——佈施者不可存有「這是我在佈施」,「這是我在做好事助他人」等「我」識，若有「我」識，則為施者不空；受者空——佈施者不可存有受施者必須感謝回報之念想,若有此念想，則為受者不空；施物空——佈施者不可對所佈施之物念念不忘，在給出之前、之中和之後，皆不可懷念佈施之物。如此，謂之「三輪體空」之佈施。

財佈施就是向他人佈施財物。無畏佈施就是以一己之力肩扛黑暗閘門,以各種方式不惜一己性命能讓他人免於恐懼和死亡者，皆為無畏佈施。法佈施又名智慧佈施，就是向他人佈施知識和教導。眾佈施中，法佈施最上，無畏佈施其次，最次者為財佈施。何以故？因智慧佈施能當下入無我之境而成就之，故為最上。

持戒：持戒就是諸惡莫作，眾善奉行，也即孔子「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」之意。在佛家，持

戒——受持和踐行戒律，稱為「別解脫法門」，又名「異解脫法門」。意即此方法不是正宗的和重要的修行方法，但也不失為一條可行之路。這是因為佛家所走的道路是知夢覺醒之路，是息妄顯真之路。在佛家，將本性視之為「佛性」。而在儒家，將本性視之為「德性」「仁體」，儒家所走的解脫之路為道德覺醒之路。故於儒家，諸惡莫作、眾善奉行不再是什麼別解脫、異法門，而是正解脫，是不二法門。儘管佛家提倡修行要做到「無漏三學——戒、定、慧」，謂此三者缺一不可，但事實上佛家還是偏向於智慧成就的，即般若成就。戒律和禪定只是為了獲得般若成就而有的鋪墊，最終還是收攝戒律和禪定入般若之中。

儒家則正好相反，將禪定和般若收納於戒律（也即道德）之中，以戒律為修行重心。倡導道德即是禪定，道德即是般若。修持道德就是修持禪定，也就是修持般若。故道德外，別無禪定，亦無般若。

忍辱：忍辱就是積極主動地承擔起人生、社會和歷史等領域的責任，為了他人，為了榮譽，為了民族，為了文明，為了所有人的生命覺醒……我們需要有真正的擔當精神。這種擔當精神就是忍辱。這種擔當精神，這種忍辱精神，也可以理解成是另一種意義上的無畏佈施。

曾子曰：「士不可不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」孟子曰：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」——這是儒家的忍辱。

「我不下地獄，誰下地獄」和「為法忘軀」——這是佛家的忍辱。

耶穌為洗世人的原罪而毅然上十字架——這是基督教的忍辱。

眷屬般若的意思是：佈施之時，般若即為佈施；持戒之時，般若即為持戒；忍辱之時，般若即為忍辱；精進之時，般若即為精進；禪定之時，般若即為禪定。此處有兩個含義：首先是般若不僅可以以其自身面目出現，也可以別的面目出現，即各眷屬之面目出現；其次是各眷屬因是般若之化身，是般若的另一種存在方式，如此則這些眷屬被賦予了全新的內涵和品質。

大自在與濕婆神

1.23 同樣也可由對濕婆神（Isvara）的順從來達成覺醒之理想。

「濕婆（Shiva）神」是印度教三大主神（梵天、毗濕奴、濕婆）之一，被認為是瑜伽之神——是他在遠古時將瑜伽傳授給了印度人，從此人類才有了瑜伽。在印度教中，濕婆神主管舊世界的毀滅和新宇宙的誕生，同時他也是舞蹈之神、生殖之神等。濕婆神在佛教中有專門稱呼「伊斯瓦茹阿神（Isvara）」，意譯為「大自在」天神。在佛教中，此神被高度地哲學化後，用來意指本性的重要特徵之一——大自在。

一般而言，一個宗教中的最大神或最高神，是用來代表生命和宇宙的本體，而那些小的神——最大神的妻子、兒女、乘騎、化身等，則代表本體的功用。濕婆神以其在印度教和瑜伽裡的地位，代表和象徵的是生命和宇宙的本體。在本體的諸多特性中，有一個重要的特性就是「自在」——自己而在，生命之在其自己，宇宙之在其自己，存在之在其自己，超越之在其

自己。自己如是而在，謂之「自在」。濕婆神所代表的就是本性中諸多特性之一的「自在」。

1.24 濕婆是（和別的神明顯）不同的，他象徵著永不退墜的純粹覺醒（圓覺），從一切因果之鏈中澈底地解脫，且沒有任何（唯眾生才有的）潛在業種的瑜伽修行終極之境界。

濕婆神在印度宗教和文化中的地位，類似於上帝在基督教和西方文化中的地位。濕婆神與別的神不同。一般的小神只代表和象徵著功用，而濕婆神象徵的是宇宙之本體。所以濕婆神「他象徵著永不退墜的純粹覺醒」。只有人會退墜，上帝當然不會退墜。上帝永遠是上帝。「從一切因果之鏈中澈底地解脫」。濕婆（本性，或曰自在）超越一切因果之鏈。因果律只存在於現象世界，它是現象世界中的一個鐵律。在現象界中，所有的事物都不可能滑出因果律的範圍。唯有在一種可能下——在本性之中，因果律不復存在。因為本性就是空性，本性就是超越性，有此兩性，一切因果律隨之終結。一旦因果律失效和終止，那麼所有的業種（特別是惡業種子）也將隨之消失。即使身心中尚存一些殘留，也可不用去在意，本性之光明（性光）自會很快化除它們。或修行者僅作一些儀式性和象徵性的活動，即可澈底消除此前累世積下的所有業果。此被形容為「日出高山，

冰雪自融」。

自古以來，無論是中國，還是印度，一直有一個爭論：是先消業後，才能證圓覺之果呢？還是先證圓覺之果，後再反過來還業和消業呢？抑或這兩者同時進行不分先後呢？這需看修行者是修行的哪個法門：如果是「從因到果修行法」，則是先消業後，才能證圓覺之果；如果是「倒果為因修行法」，則是第二種情況，先證圓覺之果，後再反過來還業和消業（其實是不還而還，不消而消，隨緣消業，消業隨緣）。

「沒有任何潛在業種的瑜伽修行終極之境界。」在圓覺之境中，沒有因果和沒有業種是同義反覆。因為因果就是業的「種子↔ 現行」，「種子↔ 現行」就是因果。無因果了，自然也就沒有「種子↔ 現行」，一切阿賴耶識裡的所有種子都被轉化和超越了。在此境界（圓覺之境）中，生命和一切存在澈底進入無為大化之中，天地浩浩蕩蕩，生生不息，氣象萬千而又如如不動。

1.25 這個大自在（濕婆即「大自在」之義）成為了無與倫比的全知（即神智．也即般若）之源頭。

「自在」是生命（意識）的主體性推演到最後的必然結論，是超越了現象界的相對性和有限性，進入到絕對界和無限界的

必然結論，是反省性認知被推演到最後的必然結論，是修行者不斷地解除攀緣和執著到最後的必然結論。「自在」是理之必然，理之當然，是任何一家思想和修行都要非得承認的理境和終極圓滿之境。

在儒家以「大化流行」來表示這個「大自在」之境，道家以「道法自然」來表示這個「大自在」之境，佛家以「大般涅槃」或「法爾如是」來表示這個「大自在」之境，基督教則以無為而又無不為的「上帝」來表示這個「大自在」之境，瑜伽學派則以瑜伽的創造之神——濕婆大神來表示這個「大自在」之境。

宇宙是一個自足系統，萬物、社會、人體、精神等都是一個自足系統。自足必定源於自在，自足必因自在方可得以自足。宇宙是一個自足系統的意思是：宇宙是一個自在的存在系統，萬物、社會、人體和精神等領域無不如此。自足必自在，自在必自主，自主必自覺（自覺即自明、自省、自知、自持），自覺必自律，自律必自生，自生必自由，自由必自圓（圓滿具足）。

自足、自在、自主、自覺、自律、自生、自由、自圓等皆是本體之異名，它們之間只是稱呼不同，沒有絲毫差別。它們之間是相互「即是」的關係：自足即自在，自在即自主，自覺、自律、自生、自由、自圓之間，亦復如是。

般若是先天智慧，是生命本有智慧，是存在本有智慧。般若就是本體之「自覺」，非後天之他覺。自覺的前提必是自在，自覺是自在之覺。無自在，即無自覺可言。故此節經文教導我們：「這個自在（即濕婆大神）成為了無與倫比的全知（即神智，也即般若）之源頭。」其實也無所謂誰是誰之源頭——自在是自覺（般若）之源頭，也可以反過來講，自覺是自在之源頭，它們兩者互為對方之源。不止是它們兩者，自足、自在、自主、自覺、自律、自生、自由、自圓等皆與另外幾者互為源頭和前提。

1.26 濕婆的存在超越了時間，故他是萬世之師。

包括帕坦伽利、佛陀、孔子，包括我們這些瑜伽的教授者在內，相對於學生和弟子們而言，我們永遠是外在的、臨時的，是象徵性的。導師就是嚮導——你的身心成長之路、你的生命覺醒之路上的嚮導。所有外在的導師，在修學者走向生命覺醒之路的初期萬分重要，是成敗之關鍵，斷不是可有可無，每位瑜伽行者必須擁有至少一位大成就者作為自己的導師。世上大多瑜伽修行者，或各種方式的修行者，如果修學很久而又無甚成就，一個重要的原因就是他們缺少一位導師。

迷時師度，悟後自度。當學者明心見性之後，自性（自己

的真心和本性）就是自己至高無上的終極導師，此時學者無需外在的任何導師。此時的外在導師不僅不再發揮功能和作用，反而成了一個障礙、一個打擾。瑜伽行者的最後一步是要打破所有偶像和超越所有外在的導師，如此瑜伽行者才能回歸本性，徹見生命實相。故禪宗有「魔來殺魔，佛來殺佛」，「若我在場，一棒將其（指釋迦牟尼）打殺喂狗子吃」等等貌似「大逆不道」「欺師滅祖」之怪論。豈止中國禪宗有此「怪論」「無德之論」，人類大的思想體系裡都有類似的文化，只不過在別的學派裡，說得比較溫和一些、隱晦一些而已。如此各各作略，目的無非是要完成修行的最後一關：澈底破除偶像和超越外在導師，而全然地回歸本性，徹見生命實相。

「悟後自度」，我們自性中的自足、自在、自主、自覺、自律、自生、自由、自圓就是我們的終極導師。通俗地說，就是上帝祂不需要老師和嚮導，上帝以自己為師。以自己為師就是以自性為師。而濕婆大神不是一個通常意義上的神，祂是自性的象徵。之所以將自性宗教化、神靈化，其一是為了順俗之需要：當把自性神靈化後，方便信眾的歸依。其二是為了傳法之需要：通過大量的圍繞此神的神話故事，來有效地啟示人們關於自性——那個無限的般若世界是如何的美好、如何的神奇、如何的富足等，給人們以無盡之想像、無限之啟示、無上

之嚮往、無比之神聖之感。這就是宗教在人類文明和人生中的重要價值之一——它給人們一個永遠向上之感召。這個「永遠向上之感召」是人類可能有的最大的情感之源、道德之源、創造之源、激勵之源，故通過宗教而來的這個「永遠向上之感召」，成為了推動人類文明前進之核心動力。

但宗教給我們遺留的問題也是非常嚴重的。其中之一就是將自性（本性、神性、聖性、佛性、覺性）宗教化和神靈化，實則是過於形式化、故事化、人格化和情感化，極易被自我改造為「寓所」而借居其中，或將其作為攀緣執著之對象。如此，宗教和神靈不僅不再是文明和人生「永遠向上之感召」，反而成了墮落、邪惡和攀緣執著之域場，成為阻礙人類文明和人生進步的重要力量之一。

釋迦牟尼已經很清楚地看到了宗教的利弊，而將已經被嚴重宗教化和神靈化的自性重新再哲學化和生命化，但佛陀所做得還遠遠不夠，他所遺留下來的教法中宗教的色彩仍然過於濃重。到聖者帕坦伽利這裡，自性的宗教化和神靈化被再次有力地哲學化和生命化，故在整部《瑜伽經》裡，除了此處提到大神濕婆之外，全部都是哲學化和生命化地闡述瑜伽和自性。即使此處提到了瑜伽之神——濕婆，聖哲也明確地提醒我們：他是將其作為自在之象徵來談論的。如此，我們這部《瑜伽經》

成了一部哲學和生命學聖曲，而不是一部常見的宗教教義書。

明確地講，濕婆神是不存在的，只有濕婆神所代表和象徵的自在和自性是存在的——不僅是存在的，而且是亙古不變。自性不僅是古人的精神之本體、生命之本體、宇宙之本體，它同樣也是現今和未來所有人的精神之本體、生命之本體、宇宙之本體，是人生終極之歸宿，故它「超越了時間」，堪為「萬世之師」。在自性上，今之人不比古之人有任何一點欠缺，動物也不比人類有任何一點的欠缺，一切眾生的自性都是一樣的，故自性是「在聖不增，在凡不減」的。豈止是「在凡不減」，在哪都不減絲毫，也不增絲毫，不因時間、地點、種姓等有任何變化。據此，佛教說「萬法平等」「眾生平等」。不只是佛教如此主張，所有的印度哲學，包括瑜伽學派在內，都主張「萬法平等」「眾生平等」。

但「萬法平等」「眾生平等」是就生命之體和宇宙之體上說的。就現象上而言，也即就現象世界而言，沒有一法（即一個事物）是平等的，沒有一個眾生是平等的。我生下來比你高一些，你生下來比我英俊一些等等，千差萬別之處不勝枚舉，沒有一點是平等的。或反過來說，在現象界裡，不平等才是一種特殊意義上的平等。不平等就是平等，平等就是不平等。這是一種詭譎辯證法，莊子謂之「吊詭」。「吊詭」實則是一種東

方智慧和文化裡所特有的一種啟發式或者叫點化式的辯證法。

神聖的聲音——OM

1.27 象徵濕婆的便是那神聖的聲音——OM（歐姆）。

濕婆是自性的象徵，但又有一個東西象徵著濕婆，即「OM」。OM 是一個聲音，一個神聖的聲音，一個秘密的聲音——咒語。不是念誦這個聲音，濕婆大神就來了，不是這個意思。正確的意思是：這個聲音（咒語）本身就是濕婆。這個聲音是濕婆的化身，是濕婆的生命。OM 不只是一個咒語，它還是梵文的第一個字母，這個字母由一個形狀像連體的「30」，以及在它之上有一個兩端向上的彎月，並在彎月上有一個圓形的太陽組成。（OM 圖參見附圖二）

在瑜伽裡，OM 就是自性，就是生命，就是存在的實相，故它蘊含有無窮的力量，能消除一切業障，能有求必應，能令念誦者迅速證悟解脫。

在印度傳統瑜伽中，念誦 OM 是一個瑜伽修行者每日必有之功課，必有之義務。有很多種關於 OM 的念誦法：

1.最簡單的一種方法就是很投入地小聲念誦；

2.大聲歌唱式念誦；

3.還有一種只動唇不發聲的念誦；

4.配合呼吸的念誦——深吸一口氣後，一邊呼氣一邊出聲念誦；

5.觀想念誦：一邊念誦一邊觀想有一個由光組成的梵文字母 OM 在眼前，或位於七輪中的某個輪內；（關於脈輪，下文中有詳解。）

6.在念誦時觀想自己整個身心化為字母 OM；

……

OM 在印度不僅是一個瑜伽哲學概念，也是一個開悟解脫的象徵，它是正義、慈悲和光明，它還是印度人的一種生活方式和宗教信仰。在印度，隨處都能看到圖畫的、雕刻的、印染的 OM 梵文字母，它無處不在。印度人如此伴隨著 OM 生活了好幾千年，我們很難想像，如果沒有 OM，印度人將怎樣生活下去。OM 成了印度人的生活支柱、人生支柱和精神支柱。

瑜伽修行者確信，OM 是宇宙的第一個聲音，是生化一切的聲音，是所有聲音之母，天地萬物皆 OM 所生。佛教的密宗在西元七世紀左右開始大量吸收印度教和瑜伽學說，OM 作為印度教和瑜伽裡的一個根本咒語，自然也被吸收進佛教密宗裡，且將 OM 演化出著名的三字真言（「真言」即咒語之

義）——嗡啊吽。「嗡啊吽」在佛教密宗裡被稱為根本咒，是一切咒語的母咒。不久，密宗又將「嗡啊吽」三字根本咒演化為六字大明咒——嗡嘛呢唄咪吽。此六字咒全稱為「觀自在菩薩六字大明心咒」，據說此咒是從觀世音菩薩的純淨心靈中流出來的密咒。念誦此咒，可成就一切所願。隨著佛教密宗東移西藏，六字大明咒也一起流傳到了雪域西藏，從西元八世紀開始至今，六字大明咒一直是全體藏民所喜愛的咒語，伴隨著轉經筒，一聲聲從過去念到現在。

究其根源，六字大明咒來自三字根本咒，而三字根本咒又來自一個更為根本的母咒——OM。也就是說，六字大明咒來自 OM 咒。「嗡啊吽」的第一個咒字——「嗡」就是 OM 短促音。

1.28 通過不斷重複（念誦 OM），它的內涵就會變得越來越清晰。

OM 的內涵就是濕婆大神，濕婆神的內涵就是自性。越來越清晰的是自性，不斷念誦 OM 只是一種方便法門。自性呈現與否，要在悟性和相應，不可將全部希望寄託於一個咒語上，這樣很可能會「死於句下」或「死於咒下」。學咒語，或學習各種修行法門，貴在得魚忘筌，得意忘形。不可拘泥形式，滯

於方便。「通過不斷重複，它的內涵就會變得越來越清晰。」不重複而能深入理解之，同樣也能做到使「它的內涵就會變得越來越清晰」。

1.29 如此，即可實現內在的成長（即覺醒的成長）和消除各種（覺醒成長的）障礙。

這是「從因到果修行法」。在修行過程中，OM（濕婆神，也即自性）的力量是很大的，可以有效地疏通氣脈、醫治疾病和轉化業障，促進禪定和實現覺醒的成長。

成長的障礙何其多

1.30 疾病、冷漠、懷疑、疏忽、怠惰、縱欲、自欺、不精進、不堅定（反覆無常），它們都是意識的干擾，都是獲得身心安寧明淨的障礙。

聖哲帕坦伽利在講述完濕婆神的象徵和 OM 的內涵之後，另起話頭，例舉一些障礙我們身心成長和安寧明淨的因素，讓我們明白修行久久不能成就的原因在哪裡。

「疾病」：疾病讓我們精神萎靡，情緒低沉，對什麼都失去信心。即使有信心，也是心有餘而力不足。更為嚴重的是，當今社會心理問題層出不窮，人格缺陷性疾病和行為性疾病與日俱增。在現代西方醫學逐步發達，可以有效地解決越來越多的生理疾病的同時，我們的文化性疾病、存在性疾病和生命成長性疾病等疾病也越來越突出，越來越嚴重。佛陀說：「眾生皆在病中。」佛陀所謂的疾病，主要是針對無形的、生命的、精神的疾病而言。

只要我們一天沒有開悟，一天沒有實現生命的圓滿，我們

就不是落於此病，就是陷於彼病。病就是身心的問題，我們的身心總是有著這樣或那樣的問題。故佛陀說：「眾生皆可憐憫也。」佛法也好，儒學也好，瑜伽也好，這些無非都是治療我們各種身心問題的藥方。當某一天我們的疾病好了，這些藥方也就用不上了。可反過來，只要我們的身心仍然處於重重問題之中，這些藥方一刻也不可或缺。

一位傑出的瑜伽士不僅是一位哲學家、實踐家，是慈悲、智慧和道德的化身，還有一個重要的方面就是，他必須是一個能治療各類疾病的醫生。自古以來，傑出的瑜伽士都是造福一方的神醫或聖醫。他們運用禪定力、功德力和能量，為他人疏通氣脈和轉化疾病，且時常創造出神奇的療效，猶如天神下凡，故被人們稱之為「神醫」。因這些治療方法大異於通常的草藥、按摩、手術等方法，這些知識和治療方法一直傳承於瑜伽聖者們之間，故又稱之為「聖醫」。我們已經將千百年來流傳於各流派瑜伽裡的神醫和聖醫整理出來，體系化後重新命名為「生命醫學」。（關於生命醫學，需另文以詳述之。）

「冷漠」：冷漠是我們這個時代的重病之一。現在人與人之間已經冷漠到無以復加的程度了。冷漠是人與人之間缺少應有的信任、相應和同情，冷漠是孤獨和封閉的表現。我們溝通的方式大大提高了，如手機、網路、電視等等，但我們卻失去

了溝通的能力，人們變得更加孤獨，更加封閉，更加冷漠。冷漠和自我是成正比的：人們越是自我，人與人之間就越是冷漠。自我讓我們逐步走向死亡，走向枯寂，所以當我們的自我在這個時代裡被無節制地強化和放大之後，我們的心靈和生命已經向死亡和枯寂邁進了一大步，在當代，我們的心靈力和生命力遠不如以前任何歷史時期了。

疾病讓我們痛苦和扭曲，冷漠讓我們孤獨和枯寂。

「懷疑」：懷疑就是不信任。不信任中包括三方面：一是不信自己；二是不信他人；三是不信教法。別看自我是一個根本就不存在的幻覺，這個世上本來就沒有自我這個東西。可自我一旦在意識中形成，它看上去是如此的真實，以至於你不得不和它相認同。自我有一個趨向，就是不信任的傾向。這種傾向很強烈，很頑固。我們的自我越來越明顯，這種不信任就越是強烈，這一定是成正比的。

這裡所說的懷疑，不是指科學家、思想家們的合理的追問事物的真相，而是指一般民眾的不信任態度。這種不信任並不意味著這個不信任者會去追尋這個事物的真相，不是的，他們只是一味地否定，一味地不信任，但他們又不願意投入時間和精力去一探此事之究竟。這是一般民眾的不信任和科學家、思想家的不信任之間的重要分野。

但往往這些不信任者最愛高舉「科學的質疑精神」為他們不信任自己、不信任他人和不信任聖賢的行為找理由與藉口。這是不可混淆的，質疑固然是科學的基本精神，但科學裡的質疑是有前提的：

首先，科學家們受過嚴格的專業訓練，不會胡亂質疑——類似瘋狗，見什麼咬什麼。

其次，科學家除了有很強的質疑精神和質疑習慣外，他們也有很強烈的信任能力，坦然地接受和信任很多事物。換句話說，科學家不只是只有懷疑而毫無信任的一群人。

最後，質疑是科學家對待事物的開始和過程，並不是科學家們的目的，也就是說，科學家們不是為了質疑而質疑。科學家通過合理的質疑是為了探尋事物的真相，是為了最終找到那個有著高度說服力的真相。科學家的懷疑是認知成長和更深入地進行科學探索的重要環節，而一般民眾的懷疑是拒絕成長、遠離真相的表現。此兩者截然相反。

有此三大不同，可知一般患有「懷疑病」的人，與具有可貴的質疑精神的科學家們之間，是有著本質不同的，不可混淆。我們一般的民眾只是一些不信自己、不信他人、不信聖賢教導的「懷疑病」患者。

帕坦伽利不是一味地不讓我們有合理的質疑精神，也就是

所謂的科學探索之精神，但不是所有人都有資格擔當這個「合理的質疑」角色的。擔當好這個「合理的質疑」者，需要進行非常嚴格而長期的專門訓練，含邏輯訓練、思辨能力訓練、行業技能培訓、專業知識學習等。如果不具備這些前提條件而又懷疑這懷疑那，這就是典型的揮舞大棒亂打一通的「懷疑病」患者。聖哲所要反對和提醒我們注意的，是上述這些「懷疑病」患者。這些人為了懷疑而懷疑，為了否定而否定。這些患者很有破壞力，能使很多人有意或無意間成為「不可知論者」或「虛無主義者」而不自知。這類人在當今世界越來越多。懷疑是瑜伽修行過程中的一大障礙，因為瑜伽修行中，越是核心的、根本的方法，越是建立於堅固的信任基礎上的——信任自己、信任導師、信任包括帕坦伽利和《瑜伽經》在內的聖賢教導。

「疏忽」：疏忽就是時常處於失念之中，處於遺忘和荒亂之中。為此，瑜伽有一種從衣食住行入手的警覺性訓練，就是吃飯的時候全神貫注地吃飯，走路的時候全神貫注地走路。總之，衣食住行，在日常生活的任何時候，都要全然地去做，整個身心都投入其中地去做。也就是說，我們要時刻保持著生活中的在場狀態——全然的在場狀態。「在場狀態」就是保持著覺知狀態——始終明白自己此時在哪，在幹什麼，在想什麼，需要什麼，追求什麼等等，始終清清楚楚，明明白白。特別是

在當代，絕大多數人處在「不在場」狀態，也即是「失念」狀態，這就是帕坦伽利所說的「疏忽」的狀態。把自己的身心弄丟了，丟哪裡去了？不知道，反正是丟在了某個自己也不知道的地方。

瑜伽要求我們，能不能開悟解脫證得圓覺境界先不管，當下緊要的是找回自己，學會和自己和諧相處，學會走進生活和人生，而不是在自己的生活和人生之外徘徊和遊蕩。我們潛意識中積壓的大量負面情緒、生存的空虛感、失落感、焦慮感、無意義感、疏離感、夢幻感等皆起源於我們的「疏忽」和「非在場」狀態。所以，在場感和保持高度的覺知狀態，對我們當下的每個人而言，其急切程度不亞於「如救眉燃」。

「怠惰」：怠惰就是懶散和自我溺愛。

「縱欲」：縱欲就是處於被自己的感官控制的狀態。換句話說，縱欲就是沉溺於感官享樂的狀態。縱欲的欲不僅僅是指性欲，它指的是一切感官之欲望。這些欲望都有一個共同特徵，就是只要任其發展，很快它們就會反客為主，成為我們的主人，我們則成為它們的奴僕，任其放肆，任其氾濫。瑜伽之所以反對縱欲，是為了不令我們陷於本能和物性之中。本能就是生物性，生物性就是動物性，動物性就是獸性。陷於獸性就是陷於物性的一種。物性除了生物性的一面外，它還有對物質的貪婪

和沉溺。瑜伽帶我們去實現的是生命先天的本性（神性、佛性），而不是獸性和物性。瑜伽修行也是一種沉溺——將自己沉溺於神性之中，沉溺於上帝般的覺醒之中。故對包括性欲在內的一切感官欲望，採用淡化、控制和超越的態度。

這裡需要特別說明的是：帕坦伽利並沒有要求我們做到絕對禁欲，《瑜伽經》的思想不是禁欲主義，是合理的節欲主義。佛教（特別是小乘佛教）和耆那教，以及印度教裡的個別支派，它們是提倡絕對禁欲的。而帕坦伽利的瑜伽思想，從未提倡過禁欲，只提倡節欲。如此看來，聖哲的思想相對小乘佛教和耆那教等更加入世，更加圓融，也更加人性化。這於帕坦伽利的世界觀有著直接的關係。在聖哲的世界觀裡，他沒有把世俗界和出世界尖銳地對立起來，形成水火不容之勢。在聖哲看來，世俗界固然有太多的缺憾和虛幻，但出世界同樣問題重重，兩者皆需被深入地認識清楚，同樣，兩者都需要被有效地超越和轉化。常人用世俗取代出世，當然是錯誤的；但佛教和耆那教等宣揚絕對出世、離世，甚至蔑世和恨世的主張，同樣不可接受。帕坦伽利給我們的道路是：同時接受兩者，包容兩者，但又不可陷溺於任何一方，需對此兩者給予有力的超越和通化。這條道路名之曰：「瑜伽之道」或「中道」。

「自欺」：自欺就是不誠。「誠」就是無隱無曲的狀態。這

種狀態就是本性的狀態，是生命的圓覺狀態。所以說，誠本身就是生命和宇宙的本體，名之曰「誠體」。同時，誠也是修行，也是工夫。誠的修行是各種修行中最快捷最澈底的修行方法。誠就是對自己澈底敞開，對聖賢澈底敞開，對一切澈底敞開的狀態，誠也是不自欺的狀態。

所有的聖賢都是「透明」之體：佛陀通體內外就是佛性的化現；孔子通體內外是仁的化現；基督通體內外是上帝的化現。

有一天，耶穌的門徒問耶穌：「你天天說上帝，能不能把上帝請來讓我們看一下呢？」耶穌說：「你這個愚昧的人呀！我和我父上帝是一體無別的，我在說話，就是我父上帝在說話，我教訓你們，就是我父上帝在教訓你們。你們和我在一起就是和我父上帝在一起。你和我在一起已經很久了，也就是說你和上帝待在一起很久了。既然和上帝待了這麼久，為何還要問『能不能讓我看一下上帝』這樣愚昧的話呢？」

耶穌是對的。你和耶穌待在一起就是和上帝待在一起，因為基督和上帝是無二無別的。無論耶穌做什麼或說什麼，都是上帝在做在說；同理，無論孔子說什麼或做什麼，都是仁在說仁在做；無論佛陀說什麼或做什麼，都是佛性在說在做。佛陀打噴嚏，就是佛性在打噴嚏。孔子在周遊列國，就是仁在周遊列國。

古今所有的聖賢們都有一個共同的特徵，那就是他們都是「簡單」的、直白的、「透明」的、孩子氣的，他們如赤子般真誠，如處子般聖潔。這是因為他們不自欺，更不欺人之故。

《論語》載：「子曰：『二三子以我為隱乎？吾無隱乎爾。吾無行而不與二三子者，是丘也。』」這節文字譯成白話文就是：「孔子說：『學生們，你們以為我對你們有什麼隱瞞的嗎？我是絲毫沒有隱瞞的。我時刻與你們同生共在，心心相印。怎麼可能對你們有什麼隱瞞呢？這就是你們的老師——孔丘之行狀。』」

孔子的這段話，顯然是因為他的學生中有人質疑老師似乎沒有對他們傾囊相授，所以孔子才有「吾無隱乎爾」的申明。孔子豈止是對他的學生「無隱」，他對所有人所有事都是「無隱」的。因為孔子通體皆是「仁」的化現。而仁的一個重要特徵就是「無隱」和「通透」。「無隱」和「通透」就是無私、無欺和無曲的狀態。

「不精進」：對於一名瑜伽行者而言，有時候做什麼並不重要，重要的是怎麼做。具體地講，就是修行什麼法門並不重要，重要的是怎麼修行。「怎麼修行」的意思是，你是在全力修行，還是在力量有所保留的情況下修行？很多時候，修行什麼一點也不重要，重要的是修行者全力以赴的修行態度，通過

這個全力以赴的態度本身就可以將修行者提升上去，獲得身心的真正成長與超越，以此而達成修行之目的。

再進一步解釋就是，聖者帕坦伽利的意思是說我們修行什麼方法，很多時候，它們不是最重要的，那個最重要的是我們對待修行這些方法的態度——是全力以赴的投入，還是三心二意。如果是前者，僅僅是這個全力投入的態度，就可以讓我們獲得期望中的一切修行目的；如果是後者，那麼再好的方法在你這裡也是浪費時間，因為你「不精進」。很多時候，精進本身就是我們獲得成就的直接原因。

「不堅定」：不堅定就是猶豫不決，就是患得患失。一個不堅定的修行者，很可能是一個還沒有自發地來到自己人生蛻變和飛躍的那個轉折之「點」的人。對於一個無論出於什麼原因而來到自己人生飛躍之點的人，他們不可能是一個不堅定的人。不堅定的修行者多數發生在這類人群：對瑜伽修行抱持著試一試的態度，無意間被時尚和流行捲進瑜伽修行，如商人般擁有強烈的功利之心等等。更有一些人，生性貪婪，在貪財貪色貪名貪利之後，還嫌不夠，還想把健康呀，解脫呀，般若呀等等也一併貪了。總之，一切美好的東西，他們一個也不想少，都欲占為己有。

對於這群人而言，瑜伽修行只是他們閑來無聊的一個消

遣，或出於嚮往時尚、追求流行的一個附庸風雅之舉，或想通過瑜伽為自己帶來名譽地位等的功利目的。如此可知，這些人不是真心熱愛瑜伽者。嚴格地講，這些人是「偽瑜伽愛好者」。可悲的是，自古至今，「偽瑜伽愛好者」似乎總是比真瑜伽愛好者為多。

因為這些人進入瑜伽的目的和態度嚴重不純，所以他們不可能是瑜伽修行的堅定者。他們是牆頭草兩邊倒的，隨時有可能放棄瑜伽。根據需要，他們隨時可以走進瑜伽；同樣是根據需要，也可以隨時撤離瑜伽，也就是說，他們一隻腳立於門內，一隻腳踏於門外，如此方便隨時進入，也方便隨時退出。

歷代瑜伽導師們都教導我們，對待瑜伽的態度必須是：如妻想，如父想，如子想，如性命想，如呼吸想，如飲食想，如骨肉想。

自古以來，無論是佛教，還是基督教，還是中國的儒道，都有很多記載：僅僅是下定決心，就可以讓我們在認識上、覺悟上、身心的昇華上發生巨大的變化和飛躍。甚至有些人在下定某個神聖的決定的同時，便獲得了當下頓悟，就地解脫——僅僅是一個堅定的決心，就可以出現如此之神奇妙有。

「疾病、冷漠、懷疑、疏忽、怠惰、縱欲、自欺、不精進、不堅定，它們都是意識的干擾，都是獲得身心安寧明淨的障

礙。」這裡還沒有涉及到生命的開悟解脫，只涉及到「身心的安寧明淨」，這是一個很低的層次和要求。

1.31 當我們不幸擁有上述這些（阻礙身心淨化的因素），將使我們長期陷入緊張（窘迫）、沮喪（抑鬱）、無精打采等負面狀態之中。

我們當代人的身心緊張和抑鬱程度，是超出歷史上任何一個時代的，達到了歷史上從未有過的程度。大量的身心疾病由此而生。我們這個時代是歷史上對自然界征服最大的時代，對海洋、森林、沙漠、地下和太空等的征服，都達到了史無前例的程度。但我們這個時代又是一個無比沮喪的時代，多數人生存基調是無精打采的莫名的沮喪。我們失去的是真實的存在感、生命感和與萬物的聯結感。

達到身心的安寧明淨

1.32 修行下述的任一教導，皆可很好地克服這些干擾（達到身心的安寧明淨）。

聖哲非常慈悲，首先指出我們病在何處。聖哲有著「盡未來際，知眾生一切所作及其果報」的法眼，看到了我們這個時代因此前「如是作」「如是因」「如是行」，而有上述各種病患。這些病患中的哪一個都已經到了很嚴重的程度，再這樣惡化下去，哪一種病都可以毀滅人類。人類毀於自然界的天災的概率是很小的，對人類構成毀滅性災難的，主要是來自人類自身的異化。帕坦伽利給出的藥方（教導），在過去的幾千年裡，通過東西方無以計數的瑜伽愛好者們的實踐，被證明是最為有效的方法。這些方法簡單、實用，人人可學，立竿見影。

1.33 ①始終保持著友善、同情、快樂和從容地對待所有事物——無論它們是愉快的或痛苦的，好的還是壞的.....（來達到身心的安寧明淨）。

很多的人是把友善、同情、快樂和從容視作一個交易：唯有對方給我們友善後，我們才施予對方以友善；唯有對方給我們同情後，我們才施予對方以同情。我們不願意「先發制人」，在對方沒有施予友善和同情之前，先行給對方一個深切的友善和同情。

大家不要以為「始終保持著友善、同情、快樂和從容地對待所有事物」是一件容易的事，當你去實踐你就會發現，其實做到這樣很難的。尤其難的是「無論它們是愉快的或痛苦的，好的還是壞的……」，在這麼一種情況下，你仍然能「始終保持著」，這就難上加難了。

目前我國瑜伽界流行著一種所謂的「瑜伽式生活」。我們瞭解了一下，所謂的「瑜伽式生活」主要是由懶散、自私、任性，攙雜一些小資情調（比如說中產階級普遍喜好的異國情調和莫明的鄉愁等），以及一種不知所以的神秘氣氛等因素所構成，美其名曰「瑜伽式生活」，或類似的稱呼。

本人以多年的瑜伽修學負責任地告訴大家，這根本不是真正的「瑜伽式生活」或「瑜伽式人生」。這是典型的「偽瑜伽生活」「偽瑜伽情調」。瑜伽的確就是一種生活，就是一種人生，這沒有一點問題。瑜伽也必須生活化和人生化，才能將瑜伽哲學和瑜伽修行落到實處上來。我們可以就這個人將瑜伽哲學和

瑜伽修行生活化、人生化的程度來判斷他對瑜伽的理解程度和熱衷程度，以及此人所達到的瑜伽成就。

就本人所知，真正的瑜伽式生活和瑜伽式人生是這樣的：他有著很強的責任和擔當精神，他積極競取人生，永遠樂觀向上，見識深遠，追慕聖賢，人格俊朗，性情溫和，且真正做到了「始終保持著友善、同情、快樂和從容地對待所有事物——無論它們是愉快的或痛苦的，好的還是壞的……」。

1.34 ②通過深長吸氣或呼氣後的暫停之方法（來達到身心的安寧明淨）。

這是一種達到身心安寧明淨十分有效的方法。當發現心浮氣躁時，立即深呼吸幾次，每次吸氣到極限時，暫停一下再呼氣。當把最後一點氣也呼盡後，同樣暫停片刻再吸氣。三五個呼吸下來，心情就能平靜下來了，感覺身體和心靈也暢通了很多。

呼吸對身體和心靈的干擾是很嚴重的，越是粗重淺亂的呼吸對身體和心靈的干擾越大。讓身心和順安寧最重要的方法之一，就是將呼吸調控到深勻細長的狀態。印度各修行流派皆有一個共有的初級禪修方法——數息法。數息法就是將注意放於呼吸之上，一呼一吸為一息。有從一到十再回來從一到十的數

息法，也有從一到百再從百到一的數息法。這種方法可以很快地將身心安定下來。儘管這是一種初級禪修法，但對和諧身心、祛病健體等頗有功效。

數息法不僅是傳統瑜伽和《瑜伽經》皆提倡的禪修法，也是佛教中的重要禪修法。有時候在修行數息法時，還要配合上觀想：吸氣時觀想天地宇宙的清淨能量從鼻孔吸入體內，呼氣時，觀想身心內一切業障、病氣、煩惱等不好的東西化為黑氣從鼻孔呼到很遠的天邊。如此往復不斷地在呼吸中配合著觀想。中國古人稱此為「吐故納新」或「吞吐寰宇」。

1.35 ③通過持續地覺察事物的每個環節，以及每個環節對我們感官和身心引起的各種變化（來達到身心的安寧明淨）。

這是瑜伽特有的一種禪修法，這種禪修法可深可淺。淺時可以聚精會神、提高知覺能力；深時可以引發神通，洞察幽冥。修行此禪修法重要的是要有耐心和恒心，不可操之過急。佛經中記載，觀音菩薩就是修聲音而獲成就的，即觀海潮音而獲菩薩之成就。據說觀音每日坐於海邊，諦聽來了又回、回了又來的海潮之音。在諦聽海潮音的過程中，同時還要求仔細感知聽聲音的意識——耳識，聽聲音的器官——耳朵，和被聽者——

海潮音之間微妙的互動關係。不斷深入這三者，某一天，突然空性顯現：聽者——耳識，聽聲音的器官——耳朵，和被聽的對象——海潮之聲，頓然空寂。此時，天地萬物全部化為了無邊無際的慈悲在流動，全部化為了無邊無際的般若在流動，除此之外就是世間那無窮無盡的苦痛和悲傷。就這樣，觀音證入自性，見到生命實相而成就為一名以慈悲著稱的大菩薩。觀音的修證方法，就是聖哲此處傳授的禪修法——「通過持續地覺察事物的每個環節，以及每個環節對我們感官和身心引起的各種變化」。

1.36 ④通過對痛苦背後的那個覺知（來達到身心的安寧明淨）。

瑜伽修行可以非常有效地治療身心各類疾病，可以非常有效地改善身心的素質，令其最大限度地少病少惱，這是被古今中外的瑜伽修行者一再證實了的。但同時我們也必須理智地認識到一點，世上沒有一種方法是可以包治百病的，也就是說，這個世上沒有包治百病的方法。中醫不能包治百病，西醫也不能包治百病，印度的傳統醫學——阿育吠陀（Ayur Veda）醫學（簡稱「印醫」）同樣也達不到包治百病，我們的生命醫學亦復如是。這個世上沒有包治百病的醫學，我們的醫學只能通

過不斷的發展而最大限度地提高醫治能力，但永遠不可能達到包治一切。任何患者都渴望藥到或醫到病除，這種心願是可以理解的，但事實上沒有哪一門醫學可以真正做到對所有人都醫到病除。

人們除了病痛以外，各種各樣的痛苦還有很多很多。印度文化中將其形容為「苦海」——我們的痛苦就像是一個無邊無際的大海那樣似乎永無盡頭。基督教文化強調「原罪意識」，儒家文化強調「憂患意識」，道家文化強調「造作意識」，而印度文化則強調「苦業意識」。印度文化中的佛教、耆那教、印度教和瑜伽等全部是「苦業文化」。為此，佛教將人間各樣痛苦歸納為「八苦」：生苦，老苦，病苦，死苦，求不得苦，愛離別苦，怨憎會苦和五蘊熾盛苦。

生苦：正在出生之時，突然離開母親的子宮，來到這個陌生世界後的首次呼吸，當空氣進入肺裡時，整個呼吸系統痛如刀絞。皮膚首次接觸外界空氣和溫度，也如千刀萬剮。出生後，身體軟弱，一切都不能自理，痛不堪言。再往後一直到二十幾歲，身心要經過無以計數的「成長的煩惱與痛苦」，才能最終長大成人。從一個胎兒到一個成年人，這期間要經歷無以計數的危險和曲折。像個旅人行走在無邊無盡的原始森林之中，各種意想不到的、死亡般的威脅隨時隨處地存在。正如卡夫卡所

說：「人世間最大的奇跡，就是一個嬰兒成長為一個成人。我沒法想像這樣的事是怎麼發生的。」

老苦：好不容易長大成人後，沒幾年，生理機能就開始老化，隨著身體的逐步老化相伴而來的種種痛苦接踵而來。

病苦：這種痛苦伴隨著人的一生。

死苦：根據印度傳統哲學和瑜伽學說，人體是由「四大」或「五大」構成。「大」是基礎、根本、屬性的意思。「四大」就是構成人體和物理世界的四個基本屬性的物質——地大（一切堅固性謂之地大）、水大（一切濕性謂之水大）、火大（一切熱性謂之火大）、風大（一切流動性謂之風大），有時候還在「四大」基礎上再加上一大——空大（一切情感、思維、意志等無形的精神性存在）。

老苦是「四大」或「五大」逐漸退化衰竭之苦，病苦是「四大」或「五大」紊亂失衡之苦，死苦則是「四大」或「五大」崩潰瓦解之苦。這「五大」是這樣逐步崩潰瓦解的：

在死亡過程中，首先從「地大」開始崩潰瓦解——肌肉骨骼等身體堅硬的部分迅速分離渙散，此時人們將感受到如生龜脫殼般的痛苦。

接下來是「水大」開始崩潰瓦解——血液、體液、內分泌等液體迅速分離渙散，此時人們將感受到如無水之魚般的痛

苦。

再接下來是「火大」開始崩潰瓦解——此時人們將感受到徹骨之寒的痛苦。

再接下來是「風大」開始崩潰瓦解，此時人們將感受到窒息般的痛苦，全身的經絡和氣脈開始收縮糾結而令人們感受到絞刑般的痛苦。

最後是「空大」開始崩潰瓦解——此時人們將感受到失去情緒、精神、判斷、思考的痛苦，感受到失去整個人生和世界（功名財富等）的痛苦。

「五大」中的每一「大」在崩潰瓦解時，人們所經受的痛苦都會遠遠超出可忍受的範圍，這些極端的痛苦無以言喻，只能用「地獄式的痛苦」來勉強形容它們。有些人在經歷死亡過程中，「五大」的依次分離渙散需要數日乃至數月，有些人則在幾個小時內走完全過程。

求不得苦：因為人類可使用的資源十分有限，因而就存在著對這些資源的爭奪問題。只有極少數人有機會享受到這些資源，而對於絕大多數人而言，只能望梅止渴。但我們並不會因為得不到就停止對這些東西的渴望。很多時候恰恰是因為得不到，才會止不住地去渴望它們。「止不住地去渴望它們」，這就是「求不得苦」。

愛離別苦：因為遷移、工作、求學、出嫁、死亡、誤會等原因，越是相愛的人，越是難以相守在一起——無論是愛人、親人還是友人，概莫能外。這是人間最為無奈之事，這是情感最為悲傷之時。古今無數聖人大哲為之扼腕長歎，無數才子佳人為之痛徹心肺。每當是時，天地悲涼，草木含淚，直叫人心中低吼：造化何以弄人若此？造化何以弄人若此！

怨憎會苦：此苦與愛離別苦正相反，不是怨家不聚頭。越討厭或越不想見的人或事，在業力的相互感召與吸引之下，越是頻繁出現在你的面前，越叫人苦不堪言。人是生來即苦的，就是你的父母竭盡全力為你創造出了一個幸福的環境，那也是臨時的，不可能是一生的。造物者不可能讓任何人順利平靜地過一生的，它總會在意想不到的地方，給人們以不可預料的苦難。與他人比較，沒有最痛苦，只有更痛苦。

五蘊熾盛苦：印度傳統哲學有兩套宇宙和人體結構學說。一個是「五大」學說，另一個就是「五蘊」學說。五蘊是構成一個生命體的五大類要素：色（物質基礎）、受（感官的感受）、想（思想、想像）、行（本能和意志）、識（業識——被業種感染和扭曲後的後天意識）。

五蘊又名「五陰」，它們像陰雲一樣障蔽著自性的彰顯，障蔽著令我們覺醒和解脫的般若的彰顯，故又名「五蓋」或「五

障」。五蘊熾盛苦是五蘊中的某一或某幾「蘊」發起攀緣，將主人死死地糾纏於某個事物之上，甚至終其一生也難以自拔。

說得通俗一些，就是有些人特別迷戀詩歌而不能自拔，有些人特別迷戀自己的容貌而不能自拔，有些人特別迷戀色情而不能自拔，如此等等，不一而足。有些人沉溺於毒品和色情，這是「受蘊」熾盛；有些人沉溺於想像，這是「想蘊」熾盛；有些人沉溺於強迫性的行為之中，這是「行蘊」熾盛。總之，無論我們陷溺於哪一蘊的熾盛之中，都會成為我們一生的苦痛之源。五蘊熾盛苦是八苦中最深層之苦，也是最強烈之苦，前七苦都可以視作是這一苦的延伸和變現。

無論是富貴還是貧賤，也無論是生於東方，還是西方，上述印度文化歸納出來的基本「八苦」是任何人都無法逃避的。從這個意義上也可講「眾生平等」。息苦之道唯有包括瑜伽在內的種種生命修行而獲得大徹大悟、明心見性後，方可最大限度和最圓滿最澈底地解決之。但在未獲得最圓滿澈底地解決眾苦之前，有沒有一個很好的方便法門呢？有的，那就是此處帕坦伽利教導我們的「通過對痛苦背後的那個覺知（來達到身心的安寧明淨）」。

覺知就是覺照。「覺照」的意思是像一個無形的探照燈或太陽那樣的持續不斷地照著。對覺照的修行如對誠的修行，是

即工夫即本體，即本體即工夫。覺照有兩種修行方式，一種是主體式修行，另一種是客體式修行。

主體式修行：把自己認同為那個高高在上的太陽或上帝，並從這個太陽或上帝那裡（即從自己那裡）持續不斷地發出光明和力量，去照耀和改善遙遠的、艱難生存於地面上的那個可憐的小我的身心內外的一切痛苦。如此覺照不止，可以通過靜態禪定或動態禪定來如法修行。

客體式修行：將自己認同於現在的這個身心。觀想有一個太陽或上帝高懸於上方，這個太陽或上帝時刻發出光明和力量，照耀和改善著我的身心內外一切苦痛。如此覺照不止。

唐代有個禪師叫天王悟，臨死時，痛得亂叫。他的徒弟說：「師父呀，你輕聲點行不？都說你是有道之人，臨死還那麼痛苦地叫喊，傳到外面去，我們不好做人啊！」天王悟便問他：「你知不知道我現在很痛苦？」徒弟說：「當然知道呀。」禪師又問：「那你想不想知道在這痛苦之中，有一個不痛的？」徒弟說：「想呀。」天王悟就對他說：「哎喲哎喲——這個是不痛的，你懂不懂？」徒弟傻愣愣地說：「不懂。」天王悟禪師歎了口氣說：「不懂就算了。」兩腿一盤，走了。

「這痛苦之中，有一個不痛的。」這個「不痛的」就是那個覺照。這種禪修方法很難說清其源頭，因為佛家在使用這個

方法，道家在用，基督教也在用，瑜伽同樣在用。所以說，覺照是古今中外的共法。「共法」的意思是大家都在使用的方法，不是誰家所獨有。所不同者是，基督教將這個「覺照」人格化（或神格化）為上帝，而瑜伽、道家和禪宗不將其人格化或神格化，覺照就是覺照——有一個亙古不變的、無形無相的、全知全能的、不生不滅的、慈悲智慧的「東西」在某個高懸之處時刻覺照著身心，呵護著身心。這個無處不在的、高懸於某處的「覺照」就是「痛苦之中」那個「不痛的」。

1.37 ⑤通過對一切事物的無執（即無為，來達到身心的安寧明淨）。

道家對此深有體會和感觸。在道家看來，無論是身心內的紊亂還是家國災禍，全部來自我們的造作和人為。這是人類所可能有的最偉大的智慧和洞見。而整個道家學說就是建立於這個偉大的智慧和洞見之上的。這個人類最偉大的智慧和洞見就是：

所有相對獨立的事物（此處「所有」包括社會的、精神的和天地萬物全在內），都是自足、自在、自由、自律和自然的。不要人為地去干涉事物，就是對事物最大的尊敬，就可以讓事物處於最佳狀態，亦即是讓事物處於獨化或自化的狀態——自

己按照自足性、自律性等而生生演化不止。

我們社會中、精神中、人與萬物之間，之所以有層出不窮的麻煩和痛苦，就是因為我們妄加干涉得太多，使得事物沒法處於它們自己的自足、自在、自由、自律和自然狀態。痛苦就是異化，煩惱就是提醒，提醒我們那個讓我們煩惱的事物正處於非自足、非自在、非自由、非自律和非自然的狀態。

那我們應該怎麼辦呢？

是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作而弗始，生而弗有，為而弗恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。（《道德經》第二章）

是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私。（《道德經》第七章）

是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸之。（《道德經》第二十二章）

聖人常無心，以百姓心為心。（《道德經》第四十九章）

……

全部《道德經》所論，兩個字可盡之，曰「無為」或「無執」。欲達到無為無執，需注意兩點：

其一，必須深知有為、有作、有我、有執之害，說之難以窮盡。人類自身和社會中，不自然、強造作、非理性等等現象在在處處。此皆為攀緣執著自我造作之處也。此見，乃極高明之見，乃上帝般覺照下的通透之見。若無此極高明之見為底子，是不可以隨便妄談無為無執的。如此方可與狡猾、懶散、懈怠、不精進、心智癱瘓等明確地區分開來。

其二，必須深知道體（自性、本體）是真正意義上的自足、自在、自由、自律、自覺和自然之體。它們如上帝，如濕婆，只有他們做主的份，沒有我們做主的份。作如此想，則為真無執、真無我、真自然。無執同樣是即工夫即本體，即本體即工夫。

1.38 ⑥通過對睡眠和夢境的洞察式反省（來達到身心的安寧明淨）。

在印度傳統哲學和瑜伽文化中有一個含義十分深遠的寓言：世界和我們所有的一切皆源於毗濕奴（Vishnu）大神的一個夢。當毗濕奴大神沉睡時，我們和這個世界通過他的夢被創造出來；當毗濕奴醒來時，我們和這個世界隨著他的覺醒而消失。常人的睡眠之夢和白日夢等種種之夢，更屬夢中之夢。這個古老的寓言是印度哲學和瑜伽文化的基石。此節經文教導瑜

伽士，既然我們和世界的一切皆是神的夢中之產物，我們同樣必須以夢觀之，即觀一切如夢如幻。修行者如是以「夢幻觀」觀生活和人生之一切而日久功深時，即可從此無邊無際之夢幻中覺醒，以此滅除一切生活和人生之煩惱苦痛而得究竟解脫。此在瑜伽中名之為「幻觀成就法」，是瑜伽修行中幾種根本成就法之一。

幻觀成就法是將本體視之為「真體」，即真之本體，而不是「美體」和「善體」。如果將本體視之為「美體」和「善體」，則會出現完全不同的另外修行方法。幻觀成就法是將「美體」和「善體」納於「真體」之中，通過層層破幻顯真、知夢即醒的方式，直至無幻可破、無夢可醒之時，即達圓覺之境。

無論借助何種方法，瑜伽修行者都會於某個時段出現或達到一個境界——見一切皆如鏡中景、夢中物，不獨修行「幻觀」「夢觀」瑜伽者如此，此乃一切修行者必有之階段。只不過在每位瑜伽行者那裡，其「鏡中景」「夢中物」感受之強弱不同，持續時間長短不等而已。另，無論從真美善何門入，當達到生命的終極圓覺之時，「如大夢中醒來」之感受是共同的，也是必有的。

1.39 ⑦通過持續地冥想一物或心住一境之方式（來達到

身心的安寧明淨）。

此種方式是東西方各個修行流派中最常使用的方法，如意守丹田或穴位，觀想自己坐在一朵蓮花之上，將注意力集中於面前香火之上，將注意力放於一首音樂之上等等，皆屬此種方法。這是全人類都使用的集中精神、安定心意的方法。「通過持續地冥想一物或心住一境之方式」將心靈穩定住。佛陀說過：「定心一處，無事不辦。」定心一處或系心一物，不能成就正覺，但能很好地成就世間和人生事業。

1.40 ⑧通過全神貫注的想像將自己化身為任一事物（如一朵花、一座山、一片雲、一團火等等）——這些事物可以是無窮小，也可以是無窮大（來達到身心的安寧明淨）。

因為很多煩惱和障礙皆源自人們的狹窄自我和定式思維，通過「化身為任何事物」的方式來拓展我們的境界和打破定式思維，即可達到化除人生和修行之路上的種種障礙而實現身心的安寧明淨。上節經文 1.39 教導「持續地冥想一物或心住一境」，是「有對法」，即冥想者與冥想物是二非一；此節經文教導「將自己化身為任一事物」，是「無對法」，即觀想者與被觀想物混為一體，是一非二。從修行層次上來看，有對法是低級

禪定法，無對法是高級禪定法。因為無對法更能體現「瑜伽」一詞之本意——相應和結合。有對法禪定是有我有物；無對法禪定是無我有物（也可理解成無物有我）；終極禪定（即三摩地）則是能所（主客）雙泯，無我無物。

一條光明之路

1.41 如意識模式（的強度）被有效地淡化，就會出現一條光明之路，名為：「（通向）三摩地之路」。它像寶石一樣珍貴。這顆寶石如同一面鏡子，（不僅能照察出以後，也同樣）能返照出此前我們內在、外在和行為之中經歷過的一切（使其進一步明朗化而對它們作出更正確的美醜、善惡、真假之判斷）。

從 1.32 節經文開始到這裡，都是「從因到果修行法」。通過前八類「達到身心的安寧明淨」方法，我們的身心已經有了一個很好的改善和提升。這時我們的意識模式也被有效地淡化。漸漸地我們的本性之光就會透露一些出來，此後就會進一步明白我們是誰，我們下一步要到哪裡去，最終到哪裡去。它會向我們昭示「一條光明之路」，這條路名之為「通向三摩地之路」。三摩地，本性的如如不動、亙古不易之特性和境界。通向三摩地之路就是熄滅之路——煩惱、痛苦、妄念、輪迴、紊亂等不斷熄滅之路。本性的如如不動是針對輪迴和煩惱的

「動」而言的，是這些妄動止息後翻上去的反面，就是如如不動之境界。所以說如如不動是站在我們凡夫的因地上看的，是我們從凡夫所站的立場上意會的。如站在本體自身而言，無所謂動或不動，也無所謂定或不定。說動或不動，定或不定，皆是多餘之戲論。

「如意識模式被有效地淡化，就會出現一條光明之路，名為:『三摩地之路』」，傳統瑜伽稱之為「覺起」或「始覺」——覺醒或覺悟之路真實地在生命中生起。佛教稱之為「法喜充滿」，禪宗稱之為「得著些消息」，基督教稱之為「聽到了上帝的召喚」。這是真實的，絕對不是什麼幻聽幻覺，但這種特別的感受很難講述清楚。語言有時候很蒼白的，當我們親身經歷後自然就明白真切了，古人形容為「如人飲水，冷溫自知」。在沒有「覺起」生發之前，用基督教的話說，沒有切實聽到「上帝的召喚」之前，作為一個普通人，100%信任生命的開悟解脫是很難的。即使信任也是「理悟」——理論上的了悟，而不是「證悟」——切實地明心見性。自「覺起」開始，就不再僅僅是「理悟」了，而是踏上了證悟的覺醒之路。自此以後，這名瑜伽行者才會真正地不退轉，且有一種來自生命深處的無緣無故之快樂充滿著身心（名曰「法喜」，又名「禪樂」）——在此之前，這名修行者隨時都有可能退失道心的。佛家稱此真實

見到「光明之路」的修行者為「不退轉菩薩」。

「它像寶石一樣珍貴」，生命無價，智慧無價，解脫無價，帕坦伽利將「覺起」比喻成「寶石」，事實上它比寶石還要珍貴得多，它是無價之寶。這個世上什麼東西都可能有一個確切的價格，唯有生命和智慧無價。聖哲將其比喻為「寶石」，主要是取其後一個意思：「這顆寶石如同一面鏡子，能返照出此前我們內在、外在和行為之中經歷過的一切。」此生之前經歷過的一切，有時候也包括前世中一些經歷過的大事要事。那些事情發生了，但不知道它們是什麼意思，經歷了，我們又好像沒經歷，因為我們時刻處於昏沉散亂之中。但自「覺起」生發之後，似乎突然間對此前發生過的很多事有了異乎尋常的理解和啟發，好像一下子真正地理解了這些事的全部內涵。這就是「如同一面鏡子，能返照出此前我們內在、外在和行為之中經歷過的一切」的意思。好像一下子參悟出了很多人生真諦，整個人一下子智慧多了，深沉多了，純潔多了，也通透多了。

需要說明的是，此處所謂的「這顆寶石如同一面鏡子，（不僅能照察出以後，也同樣）能返照出此前我們內在、外在和行為之中經歷過的一切」的這面「鏡子」，只是一個隨機的比喻，它與將第八阿賴耶識轉識成智後，所成的「大圓鏡智」不是一回事。大圓鏡智是本性本有的自覺，這個自覺就是大圓鏡智。

只是平時這個大圓鏡智被業識污染、覆蓋、封鎖、扭曲。一旦我們化除了各種業種，恢復了先天本性，超越了層層纏束，第八識即轉成（實則是恢復成或回歸為）「大圓鏡智」，如此名之曰「轉識成智」。

皆為「有種三摩地」

瑜伽士的成長之路並不是一帆風順的，它像人生之路一樣充滿了坎坷和曲折。就算我們幸運地看到了人生未來的道路而確定無疑，那也並不意味著已經到家了。如果將人生比喻為一條平行線，那麼修行就是一條縱貫線。凡是在人生這條平行線上出現或可能出現的問題，在修行的縱貫線上皆會出現或可能出現，因為修行縱貫線就是人生這條平行線的折射和鏡現。在這條解脫之路和智慧之路上，將有幾個重要階段需要我們一一經歷。

1.42 （在這條光明之路上又分四個修行階段，它們分別是）①將概念上的或語言上的知識（主要指聖賢的教導）收納於禪定之中，並於禪定中努力地探求這些知識之內涵。此名為：「有尋三摩地」。

在「有尋三摩地」階段，此時瑜伽士的思維意識處於粗重狀態，在禪定中思擇推究聖賢教導時，伴隨著粗重習氣、頑固欲望和個人成見等。1.18 節經文處已講授過「有尋」「無尋」

三摩地，此處重申，以示重要。

1.43 ②超越有尋三摩地，就進入「(無尋)有伺三摩地」。此時瑜伽士只是靜靜地觀照著聖賢教導的知識所透顯出來的那個（或那些）境界。

當這些知識（聖賢之教導）內涵逐步地展現出來後，瑜伽士即將心停留浸潤於這個由知識的內涵營造出來的境界之中，瑜伽士唯靜靜地守護著由知識所展現的境界而不令其退失。此名為「（無尋）有伺三摩地」。此時的粗重習氣、頑固欲望和個人成見等已調柔和順，但思想、念頭等並非澈底消失。

1.44 ③從有伺三摩地再進一步，就是「無尋無伺三摩地」；④從「無尋無伺三摩地」再進一步，就是「超越無尋無伺三摩地（又名空性三摩地）」。

在「無尋無伺三摩地」階段，瑜伽士已能很好地與聖賢教導的知識所開創（營造）之境界相應融合（即打成一片），無需再如「有伺三摩地」階段，需對這些言教知識所營造之境界進行有努力的守護（一旦放棄此努力，則此境界很可能會丟失）。此時瑜伽士將處於一種深度的、輕鬆寬坦的境界之中（即空靈狀態）。此時粗重習氣、頑固欲望和個人成見等將更進一

步地被調柔和順到幾乎不易察覺的地步，但並非澈底消失。如無明師教導，多數瑜伽修行者到此境地時，即誤以為達到了修行之極果。其實到達此空靈之境時，僅僅是身心表面之粗重習氣和欲望等被調伏而已，瑜伽修行者的修行於此方正式開始，即進入「超越無尋無伺三摩地」。在「超越無尋無伺三摩地」階段，修行者已不再是安處於無欲無念的冷清寂靜之空靈狀態，而是真實且生動地照見出「我」（即全部生理和心理）與「我屬」（即歸我名下的外在所有一切）皆如夢如影、空幻不實。此時瑜伽士會自發地生起一種從未有過的放鬆感與解脫感。故「超越無尋無伺三摩地」又名「空性三摩地」。但此時所見之空，只是初步之空，只是「我」空。修行者若能如實見此之空，已十分不易。在佛教中謂如實見此之空者為「羅漢」。行者到此已入聖賢之列（但僅為聖賢之初位，仍有諸多深細迷執之存在，非究極之聖位）。

1.45 當空性三摩地修行功深之時，萬物（主要指我及我屬）逐漸呈現出它們的本來面目——無分別的本性（即空性）。

注意，帕坦伽利教導我們的是「當空性三摩地修行功深之時」，這個「功深之時」是什麼階段？不僅是「我空」，還要達到「法空」，即一切空，空掉一切的階段。當達到空掉一切、

澈底無纏無執之時，「萬物逐漸呈現出它們的本來面目——無分別的本性（即空性）。」這就是修行的最高目的：明心見性。

萬物的個性（即特性，也即表象）雖有諸般差異（分別），但就萬物之存在性而言，皆為空性——以空為性。需有較高印度哲學的訓練，或較深的瑜伽修行，或通過儒釋道三家玄妙的門徑，方可悟入空性義之內涵。在印度傳統中，諦解「空性」之理大體不出兩途：分析法和般若直覺法。

分析法是常規哲學之方法：1.萬物皆無常，因無常故，故空，這是「時間分析法」。2.萬物皆由更小之物組合而成，而小物又由更小之物組成……直至解構到「臨虛」，即誇克、膠子等極微之微觀世界。從「臨虛」再向前一步，物質就消失了（此時只有無形之能量存在）。如此這般一步步地解構下來，最終證明物質是不存在的。因不存在故，故空，這是「物理（結構）分析法」。3.萬物皆因緣而生，即萬物無非是一些相關的條件聚合而成。如果將這些條件逐個返還回去，則事物即行消失。因因緣而生故，故空，這是「關係分析法」。由此三類分析法皆得出一個共同的真理：萬物是不存在的，只有萬物的存在性存在著。這個萬物的存在性即名之曰「空性」。通過如此這般的分析法，可引領我們諦解空性之奧義。

般若直覺法即是此節經文所示之超常規悟空之法，因此方

法只有修行有素的瑜伽士可以運用——通過本性之光（般若）直接覺知（照察）出事物之空性，而無需借助思辨分析，即可當下悟入空性。常規哲學分析法在印度傳統邏輯學（即因明學）中屬於「比量」；般若直覺法則屬於「證量」。

1.46 上述這四類三摩地——有尋三摩地、有伺三摩地、無尋無伺三摩地、空性三摩地，統稱為「有種三摩地」。

「三摩地」意譯為「成就」。但上述這四類三摩地並不是修行的最終成就，只能算作階段性成就（即使是第四「空性三摩地」之空性也僅僅是「我空」和「小空」之空，非是自性之空性和覺性之全副朗現。學者於此需仔細辨識，不可滑過）。這個階段性成就即是「有業種的三摩地」之意。但由此三摩地之成就轉化來的業種與一般之業種不同，此名之為「定業」，即由禪定（三摩地是禪定之果）而來之業種。此定業比之常人身心行為內化而來之業種和業力更難以化除。如修行人受不圓滿之教導而小成即安時，他就會停滯（陷溺）在某個成長階段之中不能自拔，此類人名之為「定業眾生」。佛教中的羅漢或道教與印度教中的仙人皆屬此類眾生——小得而安之人。印度瑜伽認為：所有眾生中，唯定業眾生最為難度，即在趨向最終覺醒之路上，最棘手最麻煩者，就是那些小有所成而又陷溺此

所成的修行人。因為定業眾生通常比之一般人更頑固、更自以為是，也更封閉。故定業眾生又名之為「禪病眾生」。

真我與般若

1.47 當空性三摩地的修行漸漸功深時（即不僅如實而生動地見到我及我屬皆空，他人及宇宙萬物同樣皆空），真我將會越來越清澈地顯現。

此節經文與 1.45 節經文旨意相同。「真我」又名無我之我，即生命中先天之本性，佛家謂此為「真際」「真理」「真實」和「真如」。此「真我」即佛陀在《大般涅槃經》裡反覆說明的「涅槃四德」——「常、樂、我、淨」之「我」，此「我」即涅槃我，又名「如來」。涅槃為自性之別名，證入涅槃即如實地證入自性。證入自性即融入自性，成為自性。此時身心小我早已不見，以自性為我。此我為無我之我。因自性即是空性，故無我之我即是空我——以空性為我。因自性即是覺性，故無我之我即是覺我——以覺性為我。因無我之我即是光明，故無我之我即是光明之我。因無我之我是宇宙和生命的最後真實，故又名「真我」。道家謂得此真我者，為「真人」。

1.48 般若即從本性中呈現出來。

般若即本性，本性即般若。本性有很多特性和特徵，般若性（即智慧性）是本性的重要特性之一。本性的般若性即本性的自覺性，也即本性的光明性。又因般若並非具體一物，它必須以空為性，如此方可成其為般若。故般若性也即空性。

當本體以空為性時，則全性即空；當本體以覺為性時，則全性即覺；當本體以真為性時，則全性即真；當本體以光明為性時，則全性即光明；當本體以不生不滅之永恆為性時，則全性即永恆；當本體以清淨為性時，則全性即清淨；當本體以極樂為性時，則全性即極樂；當本體以圓滿為性時，則全性為圓滿……

1.49 般若（這種智慧）與一般後天的見聞之知，以及通過對事物的推理（而獲得的認知）是截然不同的（般若這種智慧直接來自超越一切現象的先天本性）。

般若是印度各派哲學對先天生命中固有之智慧的稱呼。在儒家，則稱之為「德性之知（智）」，道家稱之為「玄智」。無論是我們的瑜伽，還是儒佛道，皆肯定人有一種先天的智慧。這種智慧「與一般後天的見聞之知，以及通過對事物的推理（而

獲得的認知）是截然不同的」。認識這一點非常重要。後者是「感性之知」和「知性之知」，也名「經驗之知」。分清這兩者至關重要。下文某個章節處還要疏解這個問題。

1.50 般若可以有效地化除(思想和行為中)層層習氣(即種種慣性思維和惰性行為方式)。

不是我們要來「化除層層習氣」，是般若來化除我們那些層層無盡之業障和習氣。如果是我們來化除習氣，就是「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」。問題是塵埃不是一次拂拭即一勞永逸的，它們需要「時時勤拂拭」。這很像一邊倒退一邊填平雪中腳印那樣的永無盡頭。「秋風落葉亂成堆，掃盡還來千百回」，我們的雜念和習氣重重無盡，猶如秋天裡的落葉，掃不盡掃，除不盡除。怎麼辦呢？「一笑罷休閒處坐，任它著地自成灰。」雜念也好，習氣也好，不管它們。因為「我要消除雜念，我要化除習氣」，這個念頭本身就是雜念，就是習氣。用雜念何以能消除掉雜念呢？用習氣如何能化除掉習氣呢？不如索性不管它們——「任它著地自成灰」。誰讓它們「自成灰」的呢？是本性固有的清淨一切的功能，也即般若空性有空掉一切隱曲糾結滯礙之功能。

我們佈施、持戒、忍辱和廣行善事，可不可以化除業障呢？

當然可以。但這些都是「從因到果修行法」，是漸進漸修之法，不是「倒果為因修行法」，不是頓悟圓成之法。唯有自性固有之覺性——般若，才是「有效地化除層層習氣」的最佳方法。

用般若來化除習氣的方法共有三種，是哪三種方法呢？

空性觀消業法：一切業障，一切習氣，一切滯礙，作體性皆空想，以般若之空性當下空之。

光明觀消業法：一切業障，一切習氣，一切滯礙，作光明想，以般若之光明當下光化一切。

超越觀消業法：一切業障，一切習氣，一切滯礙，作無我想，以般若之無我當下超越一切。

1.51 當層層習氣和意識模式被般若澈底化除時，名之為：「無種三摩地」。

「無種三摩地」就是自性三摩地。自性三摩地即「圓覺」之別名，生命先天即有的「內在極樂淨土」之別名。這個圓覺內沒有一點後天的業種和習氣，一切皆是先天固有，渾然天成。此為瑜伽乃至全世界所有走各種途徑進行生命修行的人們，所可能達到的最為終極的解脫之境。此境同樣也為印度各修行流派所追求的最終理想之境，這就是「三摩地」之境。

第二部分 成就之道篇

Part 2 The Path To Realization

痛苦的五大根源

此篇名為「成就之道」篇，在此篇中，聖哲將教導我們更為具體的修行方法和修行過程中可能遇到的各種問題。這些方法有聖哲之前的瑜伽大師們的成功經驗，也有聖哲在前人基礎上的提煉與昇華。

2.1 瑜伽修行由「苦行」(高度自律)、「好學」(讀誦經論)、「向著純粹覺醒成長」這三大類組成。

聖哲給他之前流行的瑜伽修行方法進行了一個高度的概括和歸納。他歸納出了三類修行方式。

第一類「苦行」：苦行瑜伽又名「行為瑜伽」「行動瑜伽」或「業瑜伽」。行為瑜伽可分為兩類，一類是偏於生理的苦行，一類是偏於精神的苦行。生理上的苦行自古以來就是印度的一個傳統。印度的苦行文化和苦行傳統，很可能是世界上唯一綿延達數千年之久的文化傳統。

當年佛陀在未證悟之前就追隨他那個時代最偉大的苦行者修行苦行——赤身裸體坐於雪山之巔，在五十多攝氏度的烈

日下暴曬，一日僅食一粟，飲水一滴，如此等等，持續六年之久。那時佛陀身體虛弱到了極限，幾乎死去。佛陀的師父都讚歎佛陀的苦行比他們修行的還要好。即使如此，佛陀仍未證悟。故佛陀毅然捨棄苦行，恢復飲食，不久於菩提樹下終於證悟而成為歷史上最偉大的覺者（佛陀即覺悟之義）。說佛陀是「最偉大的覺者」，並不是說別人沒人達到如佛陀之證悟。在歷史上，尤其是自佛陀之後，如佛陀一般獲得終極證悟者（即獲得圓覺者）數不勝數，但若論及對人類歷史文化、思想學術、世間功業的成就與影響而言，佛陀釋迦牟尼相比他之前和他之後的印度歷史上所有證悟者，都是無人可以比肩的。

但並沒有因為佛陀放棄了苦行，並於證悟後強烈反對苦行，堅持認為「苦行不能悟道」，印度的苦行傳統就此中斷。事實上，自佛陀之後，印度的苦行者不僅沒有減少，反而越來越多。據統計，歷史高峰期，苦行人數達總人口的 5%，甚至更多。現在印度的苦行者約有四百至五百萬，占印度人口總數的 0.5%左右。

苦行僧們視自己的身體為罪業的載體，是臭皮囊，必須勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身，方能獲得精神的自由和生命的解脫。

除此之外，苦行僧更多地是將自己視作一個象徵，他們以

這種存在方式象徵性地告訴世人：必須為我們所做的一切負責——無論它們是前世做的、今生做的，還是現在正在做著的，我們必須為之負責；這個世界是由苦難構成的，是一個無盡的苦海，從無邊之苦海中脫離出來是每一個人必須擔負的責任；在這個不圓滿的人世間，無論我們想成就什麼樣事業，學會吃苦和付出是必須的；人世間所有的事物，都是先苦而後甜，先難而後獲；不管什麼理由，我們無權放任自己的生物本能和沉溺於感官之樂，沒有人給我們這個權力允許這樣做。事實正好相反，如果我們要過一種有道德的生活和通向解脫的生活，必須嚴格控制和管束自己的身心，勿令放逸。——神喜歡那些嚴格自律的人。

為了達到苦行之目的，苦行僧們發展出了很多高難度和超高難度的瑜伽姿勢。這些瑜伽體式很像雜技中的動作和姿勢，有些甚至在困難程度上要高於雜技姿勢。瑜伽苦行者們每天需要練習這些高難度和超高難度的瑜伽姿勢達數小時，乃至更久。

還有一類是偏於精神的苦行者。這類瑜伽苦行者少有或沒有修行生理苦行，但他們同樣是真正意義上的苦行者——他們是在心理上、精神上實踐著苦行。這些人就是佈施中的「法佈施」和「無畏佈施」的實踐者。具體地說，精神苦行者把自己

奉獻給一項對人類有益的事業之中，鞠躬盡瘁，死而後已。他們是政治家、軍事家、宗教家、思想家、聖徒等等。這些人從表面上看，他們可能沒有肉體苦行者們那樣絕食、受凍、貧困等，但他們的內心之中，精神之中，所經受的苦難和淬煉，不比任何肉體苦行者為少。他們將自己澈底奉獻給了某項偉大的事業和理想，並為此傾盡所有，以至性命。如此之人，就是魯迅先生所言的「肩扛黑暗的閘門」者，就是耶穌所言的「背負十字架」者，就是孔子所言的「殺身成仁」者。在當代實踐精神苦行的印度代表者，是聖雄甘地和瑜伽大師奧羅賓多等人。他們都是人類中最偉大的精神，也是苦難承受最多的生命。

人們的「我執」「我戀」「我念」「我迷」是如此的深重，欲破我執，非用激烈手段不能見效。其手段最激烈者，莫過於肉體和精神上之苦行。故不可將印度瑜伽傳統中的苦行修行作淺顯化看待，其中是大有深意的。在苦行中，將我們迅速地拉到距離自我最近的地方，直面自我，看清楚自我的所有嘴臉——狡猾、無恥、無理性、善變、有著極強的偽裝本領和狡辯才能等等。苦行就是以激烈的方式逼視自我，以至於步步緊逼著自我，迫其展露出它的一切手段而將其克服之和消滅之。這個過程猶如龍虎相搏，神鬼交戰，生死攸關，命懸一線，不容絲毫分心錯意。其中苦痛與得失，唯有自己明白。

第二類瑜伽修行方法是「好學」。英文將其譯為「Self-study」，譯為漢語即「自學」——通過自己主動和積極地深入學習聖賢的教導而獲得證悟。在我們瑜伽中，稱此派瑜伽為「知識瑜伽」。

知識瑜伽的淵源十分久遠：在大約四千五百至五千年前，歐洲的雅利安人成功地入侵印度，並開始了自「印度河文明」之後的「恒河文明」時期。恒河文明源於一群山林中的隱士在靜坐冥想之中，或明心見性，或與神靈感應道交，於是將本性的奧妙或神靈的啟迪，轉化為語言以教導他人，或記錄為文字以成印度最早的經書《吠陀經》（意為天啟之經）。

因《吠陀經》被認為是來自明心見性或與神靈感應道交而來之經，非常人造作之文字，故經文即神語，經義即神意。對待這樣的經典，應該用相應的不同於一般書籍的學習方式來學習。這種不同的學習方式，逐漸演化，就成了一種具有獨特內涵的瑜伽——知識瑜伽，通過研習開悟者的言教來獲得開悟的瑜伽。

知識瑜伽中的「知識」二字，狹義的定義是特指印度上古時期的各類《吠陀經》，廣義的定義是指古今一切開悟者和智者的言行教導。因為在知識瑜伽的修行者看來，只有這些開悟者和智者教導的知識，才是真正的知識，才是「天啟」的知識，

只有這樣的知識，才能讓我們有理由去無條件地追隨和服從它們。這些知識的權威不是來自傳授這些知識的個人，這些知識之所以有無上的權威，且足以令我們無條件地用一生去遵從和實踐，是因為這些知識皆來自天啟和神授。所有吠陀類經典全部沒有作者姓名，因為傳授和講述這些知識的智者們認為，這些知識和文字，不是自己的個人私見，而是來自神或上天的啟示，故他們認為自己無權以創作者自居。

在世界範圍內，有非常多的聖賢，他們獲得生命解脫和證悟的途徑，主要即來自於他們幾年甚至幾十年對此前聖賢們的經典和風範進行不斷深入的研究，與這些古聖先賢們始終保持著不斷深入的心靈相印、生命相通，最終達到心開意解，獲得解脫，使自己也變成為一代聖賢，成為一個偉大的靈魂。

在過去的幾千年裡，無論是在印度傳統裡，還是在佛家、儒家、道家和西方基督教和穆斯林傳統裡，通過對聖者的經典和風範進行不斷深入的研究，與這些古聖先賢們始終保持著不斷深入的心靈相印、生命相通，最終達到心開意解，獲得解脫的事例非常之多，可謂數不勝數。每一種宗教傳統中，每一種文明傳統中，我們都可以隨意列舉出一長串名單。

知識瑜伽的修行就是不斷地研習這些古聖先賢們的知識和言行，並身體力行之，直到將這些知識和言行完全化入進自

己的身心之中，並在自己的身心中再現出來。對於他們的言行和教導中的某些重要部分，應該像念誦咒語一樣地在心中不斷地重複，一再一再地思考、領悟、參究，反覆地揣摩。有些時候，為了更好地思考這些知識的涵義，知識瑜伽的修行者們，需要到一個無干擾的避靜之地，如森林、山洞等，在那裡日夜不停地思考領悟其中的深意。在不斷地領悟參究過程中，修行者自然而然地進入到甚深的禪定狀態，在這種高度的身心寧靜而又深度的覺知中，一遍又一遍地進入所參究的知識之豐富涵義中去，而達到身心和悟性的全面成長與蛻變。

這裡需要強調的是，實踐（修行）知識瑜伽和我們在圖書館的普通閱讀是有本質上不同的。

1.動機不同：通常的閱讀只是為了獲得情感經驗、人生經驗和一些生活技能；而知識瑜伽的實踐者們在閱讀時，他們的意圖很明確，就是為了獲得生命的開悟和實現人生的終極關懷。

2.方法不同：大眾的閱讀，大多只是為了更好地生活和獲得更多的社會經驗，以及更多的社會認可；而知識瑜伽的實踐者們在閱讀經典時，是為了獲得內在的證悟和生命的解脫。概括地說，大眾閱讀是為了他人和社會，很少是為了他自己；而知識瑜伽的實踐者們的閱讀，是為了自己內在的智慧與悟性成

長。所以，大眾的閱讀多數是被動的，甚至是被強迫的（如學生的考前閱讀）；而知識瑜伽的實踐者們的閱讀則是發自肺腑的，高度自願的。在《論語》裡，孔子有一句話概括的很精確：「古之學者為己，今之學者為人。」

3.效果不同：大眾閱讀只是使用了身心中很少一部分精力，僅僅是用眼睛在閱讀，得到的閱讀收穫也僅限於對知識的記憶和經驗性的理解；知識瑜伽的實踐者們因為在閱讀時投入了自己身心中所有的精力，是用自己的全部生命在閱讀，所以知識瑜伽的實踐者們所得到的收穫就不僅僅是記住一些文字或獲得一些經驗性的理解，而是直接引發悟性的全面成長，最終獲得生命的開悟和解脫。大眾閱讀大多只是泛泛之讀；而知識瑜伽的實踐者們則需要對所讀經典反覆參究，對一些重要的語句更是反覆理解和玩味，以期達到對這些語句的真正掌握，即用自己的全部生命去證實這些重要的語句，而不僅僅是用大腦記住它們。

4.所學知識的屬性和範疇不同：知識瑜伽的實踐（修行）者們所學的知識不是一般的大眾知識，而是特選那些已經獲得開悟的智者們的言行教導。這種知識屬於先驗（超驗）知識，又名神啟（天啟）知識。這類知識屬於本體世界知識。而大眾學習的知識屬於經驗知識，這些知識來源於作者有限的人生與

生活經驗，或僅限於五官和物理儀器的觀察而總結出來的知識。一切科技知識和一般的生產與生活知識，都屬於這種後天的經驗知識。這種知識屬於現象世界的知識。

因為有上述大眾閱讀和知識瑜伽實踐者們的比較，我們就不難理解，為什麼那些知識瑜伽的實踐者們為了真正用生命來理解和證實這些經典裡的智慧和洞見，他們時常很多年廢寢忘食，忘記寒暑侵襲，甚至忘記今朝何年、身在何處。他們反覆參究，與所參究的語句或經典同生共死、須臾不離，並時常將這些尚待明白的經典或語句帶入到甚深的禪定中，去進一步地玩味。所以禪定又名「靜慮」，意即在深度的寧靜中，去思悟橫亙在心中的這些疑慮。終於在某一日，在某些機緣激發下，突然打破這些疑團，生命真相大白於心，澈底獲得對生命真諦和宇宙真相的洞見。印度、中國和日本的禪宗名之曰「破參」或「明心見性」。西方則名之曰「獲得神恩」，或叫「得到天啟」。

在印度傳統裡的知識瑜伽，實踐者們主要是針對「天啟」的吠陀經典進行參究。西方中世紀的那些隱修士們，則主要是針對來自上帝啟示的《聖經》和與《聖經》相關的古代聖賢們的論著進行生命參究。佛教裡的禪師們，則主要是針對佛經（即佛陀開悟後的教導）或歷代佛教導師們的智慧話語進行生命參究。無論是去參究吠陀聖典，還是聖經、佛經，還是我們現在

正在學習的《瑜伽經》，凡是通過對這些經典的苦苦參究，以這樣一種覺醒成長方式，以這樣一種生命實踐途徑，而最終獲得證悟和圓覺，都稱之為「知識瑜伽」。

再有一類瑜伽修行方式就是「向著純粹覺醒成長」，這類方式以靜坐禪修為主，也即此《瑜伽經》中所示各修行方法。這些方法都是聖哲所喜歡和偏愛的方法。聖哲將他之前各種靜坐禪修的方法體系化為「八支瑜伽」。這八支瑜伽即可以理解為聖哲將他之前的各類禪修法門進行科學的體系化，也可以看待成是聖哲自己證悟後的獨創。關於「八支瑜伽」，將於此後相關經文中詳述。

2.2 瑜伽之目的是為了消除各種痛苦的根源和實現終極三摩地。

實踐瑜伽只有兩個目的，一個是初級目的——祛病健身，另一個則是終極目的——開悟解脫。除此之外瑜伽再無第三個目的。「消除各種痛苦的根源」的意思是瑜伽修行要以從根源上消除各類疾病，它是標本兼治之法。「實現終極三摩地」的意思是：瑜伽的終極目的為證入實相，開悟解脫。

2.3 痛苦的根源來自不能如其所是地瞭解事物。愚癡(無

明）、我執、自戀（對自己的溺愛）、嗔恨、貪婪，人生中各種痛苦的五大根源。

聖哲在此處幫助我們分折指出了瑜伽的第一個目的：「消除各種痛苦的根源」。

要想澈底消除之，先必須明瞭各痛苦之根源。佛陀將痛苦的根源歸納為「貪、嗔、癡、慢、疑」，稱此為「五毒」——毒害眾生慧命，令眾生流浪生死，不得解脫。聖哲則將痛苦的根源概括為「愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪」，與佛陀之歸納有相同處，也有不同處，大同而小異。可見諸聖所見略同。

人生的第一個痛苦之源是「愚癡」。

「愚癡」是現代漢語的翻譯，古代佛經譯為「無明」，英語譯為 Ignorance。眾生何以為眾生？就是因為一念無明生起，變身凡夫，自此流浪生死，作繭自縛，迷頭追影，了無歸期。這個大明覺海中忽爾一念之無明，是根本無明，又名「俱生無明」——與生俱來的無明。人有兩方面是與生俱來的：般若是大明大覺，它是與生俱來的；無明是愚昧迷暗，也是與生俱來的。故人是明覺與無明的混合體、交叉體。但一般情況下，是無明占主導地位，而般若（智慧）處於潛流狀態。般若和無明如同一枚硬幣的兩面：般若的反面就是無明，無明的反面就是

般若。

若站在圓境的角度看，無明與般若的關係是「相即」的關係，這種「相即」的關係很玄妙、很微妙——無明即是般若的另一種表現方式和存在方式，般若也是無明的另一種表現方式和存在方式。般若與無明無二無別——無明即般若，般若即無明。才說般若，已是無明；才說無明，已是般若。般若一旦有執，當下即無明；無明一旦解纏，當下即般若。這種圓境下的般若與無明之關係十分玄妙，需要極高的辯證思維和修行體證才可以悟入。以下兩節經文對無明有進一步的闡述。

2.4 無論愚癡（即無明，也即不能按事物如其所是而認識之）處於潛伏、活躍、暫停或虛弱（等什麼狀態），它都是滋生其餘幾項（即我執、自戀、嗔恨、貪婪）的溫床。

2.5 無明（愚癡）將那些無常、染汙、痛苦、非本真認同為永恆、純潔、快樂和本真之我。

眾生都在顛倒中，眾生都在迷夢中。何以故？無明啊！何為「顛倒」呢？「將那些無常、染汙、痛苦、非本真認同為永恆、純潔、快樂和本真之我。」這就是顛倒。何為「般若」呢？般若又名「如實見」——如其所是之見，而不是顛倒見、迷夢

見。為什麼說有生皆苦呢？明明幸福的事，無明一來，三弄兩弄，結果被弄得痛苦不堪；明明是美好的事，無明一來，三弄兩弄，結果弄得醜陋不堪。看看我們身邊有多少人、多少事，哪一個不是這樣？眾生都在顛倒中，無論說話、做事、思考、待人接物，無不顛三倒四，無不顛來倒去。

人生的第二個痛苦之源是「我執」。

「我執」就是執著地認為有一個內在的「我」，這個「我」是身心的主人和主宰，是我們的靈魂。其實這個所謂的「我」恰恰就是無明本身，是需要我們通過般若和修行將其堅決破除的對象。下一節經文對「我執」有一個闡述。

2.6 「我執」歸因於將「我」強行帶入（認同為）純粹覺醒。

時常遇到瑜伽愛好者們愛提的一個問題：開悟後，「我」哪裡去了？如果沒有「我」了，那修行和解脫還有什麼意義？

我們可以從這個提問中隱約看見那個背後的自我。自我沒法想像出：無我了，生命還有什麼意義，人生還有什麼價值。打一個不準確的比喻就是：小學生很難想像一個教授的意義和價值。本來瑜伽修行是沒有次第階段的，無明翻過來就是覺醒，執著翻過來就是無為，自我翻過來就是無我。但對於很多人來

講，這個「翻過來」難以一氣呵成、一蹴而就，往往需要一個很漫長的過程。這個過程就形成了次第和階段。

常人的「我執」如此之深重，讓他們一下子放棄「我」是有很大難度的，需要給出一個較長的時間讓他們慢慢地適應新的生活和人生——無我的生活，無我的人生。

需要提醒的是，在無我和自我之間，有時候還有一個「大我」。其實大我就是小我的放大和提高，它是小我的一個變身，是小我的一張「畫皮」。很多學派和修行者不明真相，以為修行到了大我狀態，就是圓滿成就了。無論是小我，還是大我，瑜伽士必須牢記：有「我」即錯，無「我」即對；有「我」即凡，無「我」即聖；有「我」必束，無「我」必覺。

人生的第三個痛苦之源是「自戀」。

自戀源於我執，源於對自我的過度依戀。這種依戀和貪愛已經到了極端的程度，如此必然出現非理性的狀態。自戀者難以客觀公正地看待自己的優點和缺點，自戀者難以從現實出發來思考和處理日常事務，以及人際關係等。自戀者必然自大、嬌淫、矜持、造作、自閉等。如此之人，必招重重痛苦與煩惱。

2.7 自戀是對（曾經的或當下的）美好之擁有的沉溺。

儘管這不是自戀的唯一來源，但卻是自戀發生的一個重要

原因。這個原因就是深深地沉溺於擁有的美好東西（如容顏、體形、聲音等）之中難以自拔。無論這些東西是曾經擁有的，還是此刻擁有的，但沉溺於其中難以自拔卻是相同的。

人生的第四個痛苦之源是「嗔恨」。

嗔恨就是心中莫明其妙地埋藏著一種討厭一切、痛恨一切的念頭。它是典型的負面情緒之一。在嗔恨心的渲染下，一切人間美好的景色和事物，在嗔恨者眼裡都失去了光彩。在嗔恨者眼裡，整個世界充滿著灰暗的、冰冷的、疏離的、暴力的、死亡般的氣息。

嗔恨是一股地獄之火，它能焚燒一切善良和美好，它與死亡相連。嗔恨有一種試圖扼殺所有生命的強烈傾向，努力讓這個世界變成一片死寂，並在此過程中體會到一種微妙的、難以覺察的快感。如果這個願望得不到很好的實現，會時刻感到莫明而難耐的痛苦與煎熬。

2.8 嗔恨是對悲苦之殘餘的一種反應。

這不是嗔恨的唯一來源，但卻是一個重要來源。就通常而言，嗔恨心來自此前（特別是少兒時期）經歷的各種悲傷與苦難的記憶。這些悲傷和苦難是如此之強烈，時刻異化著經歷者的心理，最終將經驗者異化成一個反社會、反人性、反理性的

嗔恨者。一般而言，童年或青少年時期，生活在一個缺少愛缺少溫暖的環境裡的人，長大後較容易成為一個被嗔恨心主宰著的人。

人生的第五個痛苦之源則是「貪婪」。

2.9 貪婪來自（人的生物性的）本能和對「萬物無常」缺乏正確的認識。（貪婪這種現象）在世俗的聰明或博學之人那裡同樣存在。

人的生物性本能就是以自我為主的動物性和物性的混合。生物性的本能始終關心的是更多的佔有，想盡辦法擴張自己的勢力，追求永生（如不能永生，則通過繁殖後代的方式來延續生存），這三者合在一起，就名之為「貪婪」。

生物性的本能是貪婪的正面和直接的來源，除此之外，還有一個間接的來源——「對『萬物無常』缺乏正確的認識」。自我始終有一個頑固的傾向，即認為一切似乎都可以永恆。而事實正好相反：所有的事物都有自己的生、長、衰、亡過程，最後無一例外地必然死亡和消失。因為自我無故地認定它自己和一切都是永恆的，既然是永恆的，那當然要囤積和佔有更多的東西以供日後消費和使用。如此，貪婪的念頭自然地就萌生了。

而且這種貪婪的現象，「在世俗的聰明或博學之人那裡同樣存在。」這裡所說的是「世俗的聰明和博學之人」，在瑜伽和印度文化中被稱為「世智」或「俗智」——世間小聰明之人。這種人哪裡都有，不獨印度存在這樣的人。儒家稱此類人是「巧言令色之徒」。這類人有一點小聰明、小知識、小成就，但無德行操守，無真才實學，所以這類人比一般百姓更有破壞力和影響力。他們一旦壞起來，比誰都壞。但不幸的是，這類人始終佔據著社會的主流，是這些人讓社會變得越來越混亂和顛倒。佛家的「人間淨土」，儒家的「大同世界」，都是人類必有之歸趨，但何以久久不能實現？主要原因之一就是有太多的世智辯巧之人，為既得利益而顛倒聽聞，惑亂世界所致。

2.10 （很多時候）這些痛苦的根源（愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）會以一種難以察覺的隱密方式活動著。

這個「難以察覺的隱密方式活動著」主要是針對有愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪等痛苦之源的人而言。對於一個智者而言，無所謂隱密不隱密，只要是它們在活動，即可敏銳地發現之。因為自我有一種很強的自欺特性，它總會讓我們處於自欺又欺人的狀態。在這種狀態裡，就會「以為」別人覺察不到我們的愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪等。事實上，天下人都

看得一清二楚，只是自己以為他們不知而已。

2.11 如果它們（愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）處於明顯狀態，就形成了上述的「意識模式」。但通過深入的禪定可有效地化除（它們）。

當「愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪」處於明顯的狀態之時，就說明它們已經到了很嚴重的程度了，不然它們不會「明顯」。怎麼消除它們呢？「通過深入的禪定可有效地化除。」必須承認，人類在解決自身問題時，幾千年下來，除了禪定等有限的方法以外，我們的對治幾乎都是失敗的，至少是淺薄的或臨時性的。以至於數千年歷史下來，人類不僅在「五毒」上沒有減少和淡化，反而大大增強——我們這個時代「五毒」最為強盛。由是可知，我們對自己的覺知和認識，還遠遠不夠。但我們東方人探索出了一條行之有效的道路——禪修之路。這條路是目前人類認識自己、反省自己、深入自己、超越自己的最佳方式。禪修就是向生命內部（認識你自己）的旅行。

2.12 （愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）是業障產生的根源，它們任何一個作為驅動力所產生的行為（無論是過去的還是現在的）都會成為業力（業障）沉潛到意識深處而化

成意識模式。這些業障將推動著我們（不由自主地）進入到下一生（即業障是我們不斷輪迴的推動者），或潛伏起來伺機於未來的某個時刻（在機緣成熟時）顯露出來而成為我們新的痛苦（即業報）。

此處聖哲闡明瞭業力的來源——「（愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）是業障產生的根源」，也闡明瞭業障的來源——「它們任何一個作為驅動力所產生的行為（無論是過去的還是現在的）都會成為業力（業障）沉潛到意識深處而化成意識模式」。那麼，這些業力和業障會帶來什麼樣的後果呢？也即將帶來什麼樣的業報呢？「這些業障將推動著我們（不由自主地）進入到下一生（即業障是我們不斷輪迴的推動者），或潛伏起來伺機於未來的某個時刻（在機緣成熟時）顯露出來而成為我們新的痛苦（即業報）。」

此節經文通俗易懂，無需過多疏解。

2.13 只要這些（源於愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪的動機而產生的各種行為後積澱下的）業力（業障和業果）依然存在（於我們的意識深處），它們將決定我們此後的未來和來生。

這就是人生各種痛苦的根源。

2.14 人生是快樂還是痛苦，取決於此前好的行為（善行）或壞的行為（惡行）所創造的不同業力（業障和業果）。

這是人生的法則，更是生命的法則。我們古人將其統稱為「道」。順道者昌，逆道者亡，就是這個意思。在這個法則中，將宇宙間的公平和正義發揮到了極致。故老子曰：「天網恢恢，疏而不失。」這個貫穿因果循環的業力就是老子所謂的「天網」，基督教所謂的「原罪」。這是天地的法律、生命的法律，它們比社會上人為制定的法律要深刻而永恆。

圓覺——圓滿之覺

2.15 對於一個智者來說，他能很好地瞭解人生經歷中所有的痛苦：無常之苦，業障之苦，或各種本能（或本能與本能之間連續的衝突）帶來的痛苦。

帕坦伽利在這裡正好說反了。聖哲說反的原因是梵文語法和漢語語法的不同結構所致。在梵文語法裡，這句話是一種正話反說的句式結構，而譯為漢語後，語義就會反過來。不過這個問題不大，稍作解釋即可。那個正確的表述是：

正是因為這個人「能很好地瞭解人生經歷中所有的痛苦」，他才配稱得上「智者」——一個有智慧的人。儘管解悟了「無常之苦，業障之苦，或各種本能（或本能與本能之間連續的衝突）帶來的痛苦」，並不是「智慧（般若）」一詞的全部含義，但卻是「智慧」一詞含義的重要組成部分。沒有這個深入的洞見，是不配稱之為「有智之人」的。

至於世間常有的那類小聰明小狡猾之人，是不配稱之為「智者」的。智慧必須與真、美、善全部或其中之一有直接關

聯，方可稱為「智慧」。真正的智慧不能獨立存在，或者反過來說，沒有獨立存在的智慧。智慧必須與真、美、善相關聯方為智慧。更進一步講，智慧就是真、美、善或其中之一的化身，是真、美、善的另一種存在方式和表現方式。沒有真、美、善，就沒有智慧。

2.16 但是，(各種潛在的或可能的)痛苦是可以避免的。

當然可以避免，不然我們在這裡講授瑜伽為的什麼？人能夠製造痛苦，同樣也能消除痛苦。解鈴繫鈴，本就一人。

2.17 痛苦與否取決於(我們是)背覺合塵，還是背塵合覺。

有無痛苦取決於我們是勇敢地化除業障，而向著開悟與解脫努力成長，還是放任我們陷溺於業力之中而流浪於生死苦海。

覺有三覺之別。

困而後學、思而後知、教而後省、迷而後覺、修而後得，謂之「始覺」；

先天本有、清淨無為、如如不動之覺，謂之「本覺」；

凡塵淨土是一非二，無明般若相融相通，生死涅槃無異無

別，現象本體能所相即，此為「圓覺」。

經文自 2.18 至 2.28 皆在闡述覺醒和般若，這些闡述中，既含有對「始覺」的闡述，也有關於「本覺」和「圓覺」之教導。這些經文在疏解前，我們要反覆閱讀領會。

2.18 什麼叫背塵合覺（即什麼是向著開悟成長）？即如是觀這個現象世界（我們的思想加五官所見、所聞、所感觸到的全部對象）皆是本體的體性之光明（性光，也即圓覺）自發的顯化，即能與所（主體與客體）、感官與外界、世俗的世界與超世俗的（即宗教的）世界等等，一切皆是本性（本體的體性）之光明（本性即光明）之自發的顯化。

2.19 所有（看上去）不同的事物——可歸類的，不可歸類的，模糊的，清晰的——皆是本性的顯現。

2.20 圓覺就是那個（穿越一切而又不被一切所束的）「看」（即觀照），儘管它（圓覺）是純淨無染的，但它（並不是一個僵死之物，而是）恒常照徹（涵化）萬有。

2.21 本質上，這個現象世界的一切都是真實（本性或真理）無隱曲的顯現。

2.22 當瑜伽士達到如實地洞見出「現象世界的一切都是真實本性無隱曲的顯現」時，將真實地領悟到：時刻處於生死變幻中的萬物（現象世界）皆是真實本性以它自己的方式存在的一種反映（即永恆寓於無常中，無限寓於有限中）。但對於（未獲得開悟的）普通人來說，現象世界中的一切（如分裂、無常、衝突、愚癡、我執等等）仍然存在。

2.23 （不要曲解上面的教導而誤以為它的意思是）現象世界因獲得了真實本性的力量（而成為現象世界的——類似某人在使用著一個東西，而這個東西不是此人的，是從他人借來的。如此理解犯了分裂現象與本質之過失。正確的理解是）現象即本質，本質即現象。（即本質是現象的本質，現象是本質的現象，兩者無二無別。）

2.24 之所以有一個被人們稱之為「現象世界」的存在，是因為我們有無明。因無明故，不能如其所是地來理解一切（而犯下強分現象和本質這兩個不同的世界之錯誤）。

2.25 若沒有無明，真實本體世界與現象世界之間表面上的「分裂」即不復存在，圓覺（本性之光明）將自由地展露出來。

2.26 無明消除後，一切分裂的根源即被連根拔除（即從種子上消除），存在還原為它本來的真實面目。

2.27 終極存在（般若）依其內在的法則分身為七個階段（生命存在的七個領域或七個境界，即凡夫六道加聖道為七道）。

2.28 通過瑜伽的修行，（凡夫所處的六個領域）身心內外各種雜染便會逐步消除，本性之光（般若）便會透顯出來。

由於《瑜伽經》是帕坦伽利的弟子們，各自將聖哲的教導記錄下來，最後結集而成，非出自一人手筆，故此經上下文時常不夠連貫。2.18 至 2.28 節經文儘管都是在闡述般若和覺醒這一主題，但有的經文闡述的是「始覺」，有的經文闡述的是「本覺」，又有的經文闡述的是「圓覺」。如果學者不詳加理會，很容易造成認識上的混亂。由於「始覺」（即「從因到果修行法」）和「本覺」（即「倒果為因修行法」），我們已於此前作了詳盡的闡述。在此，我們將重點闡明什麼叫「圓覺」。

「圓覺」「圓境」「圓教」「圓滿」等，這些觀念是東方文化中特有的，是東方生命學和哲學中特有的。在西方文化和思想裡，沒有「圓境」和「圓滿」等概念，西方的哲學和思想還

沒有觸及到這個問題，還沒有意識到這是一個哲學上、生命上必有之問題。在西方，「上帝」就代表著「圓境」和「圓滿」。可能是西方人認為，即使是上帝代表著「圓境」和「圓滿」，但這是上帝的事，與人類無著，何必在意它們呢？換言之，「圓境」和「圓滿」等是上帝的事，不是人類的事，故人類不必為此事操心和重視。以是之故，「圓境」和「圓滿」等概念一直沒有正式進入西方思想家的視野之中，而給予必要的正視和思考，更沒有將其正式確定為一個哲學和生命問題或命題，以引起其他哲學家和思想家的重視。

但「圓覺」「圓境」「圓教」「圓滿」等概念，在佛陀、孔子、老子和帕坦伽利等東方大哲們那裡，不約而同地給予了高度的重視，並以不同的方式給予了闡述和啟迪。因此，「圓覺」「圓境」「圓教」「圓滿」等遂成為東方傳統文化中，一個十分重要的哲學問題和生命修行問題。

此問題首先來自生命修行的證悟之澈底不澈底的追問。這一追問，就出現了一個很嚴重的問題：我們怎麼知道自己的覺醒和證悟是澈底還是不澈底呢？這個澈底不澈底的問題，也就是圓不圓的問題。覺醒的圓不圓之問題，簡稱為「圓覺」問題。「圓覺」的問題一出來，隨之又引發出「圓境」「圓教」「圓滿」等相關問題。

經過聖賢的教導和自己的修行，我們開始踏上覺悟之路，此時的覺悟名之為「始覺」。始覺必須歸落到本覺那裡去，不然，始覺終因無根基可立，無源頭活水而退變成世智聰明。當我們通過始覺過渡到（進入到）本覺之境時，在認識上會有一個質的飛躍：我們本來就在大覺之中沒有片刻離開過。西方基督教所言「每個人始終涵養於上帝之中，未曾片刻離開」，即與此觀念如出一轍。但基督教中的那個上帝式的本覺之覺為「離覺」，為「偏覺」，非是圓覺。因為那是高高在上的上帝的本覺，與凡塵與人我不相關聯。

何謂「離覺」「偏覺」？離無明、離黑暗、離紅塵、離六道、離生死等之覺，謂之「離覺」或「偏覺」。離覺和偏覺也是圓滿之覺，但此圓滿之覺仍然是離覺和偏覺下的圓覺，不是真圓，不是實圓。

那什麼是「真圓覺」「實圓覺」呢？真圓覺和實圓覺就是含著無明的正覺，含著生死的解脫，含著六道的涅槃，含著紅塵的清淨，含著現象的本體，含著一切差別的平等，含著一切有為的無為，含著一切極端的中道，含著一切偏見的正見，含著一切黑暗的光明……這是一種極其難以理解的狀態和境界。

但瑜伽修行和哲學思辨，是必須要達到此境界後方為極致，方為目的，舍此，皆為「偏覺」「偏境」，不名究竟之「圓

覺」「圓境」。同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方之境，名為「圓境」；同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方之覺，名為「圓覺」；同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方之教授，名為「圓教」；同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方之證悟成就，名為「圓滿之成就」，簡稱「圓滿」。

儒家謂此為「化境」「聖境」；道家謂此為「玄境」「齊物」；禪宗謂此為不舍一物、不著一物之「當下圓成」；西藏密宗之噶舉派謂此為「大手印之境、之見、之果」；寧瑪派謂此為「大圓滿之境、之見、之果」；瑜伽謂此為「大相應之境、之見、之果」。

禪宗曰：「煩惱即菩提。」「菩提」是般若之別名，是覺醒之別名；「煩惱」是愚昧之別名，是無明之別名。煩惱我們好理解，菩提我們也好理解，可「煩惱即菩提」怎麼理解？禪宗還有「生死即涅槃」，「紅塵即淨土」等等「怪論」。這些貌似對立、不合邏輯的古怪之論，怎麼理解呢？這就是禪宗的「圓見」「圓境」「圓證」「圓教」。還有儒家的「極高明而道中庸」，道家的「齊物」「逍遙」「獨化」等皆為「圓境」「圓覺」下之論也——同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方之論也。

大凡學儒佛道諸家學說，每遇難解之處，多半涉及「圓覺」「圓境」「圓教」「圓滿」之論。如於此「圓境」「圓覺」多多

用心研磨，則歷代聖賢無論正說反說，橫說豎說，皆可不迷，疏而通之，無往而不暢達。當代學人每感歎經論難治，聖意難測，其關節處皆在「同時包含著對立雙方而又超越此對立雙方」之處，未能細加揣摩，會意於心，以致常有若是之歎。

一般之凡夫俗子能下定決心，放下一切，衝破各種纏縛，舍世出家，有此豪情壯志，著實令人感歎。但修行並非如斷線風箏——往而不返。在印度，強調舍世出家、不涉紅塵者，以佛教和耆那教為代表。結果是，耆那教在印度兩千多年，始終是一個很小的宗教，是一個小眾團體。儘管佛教在印度比耆那教幸運很多，得到了幾位偉大國王的極力支持，被視為國教達千年之久，但是印度人始終視佛教為異端，多數時候不能認同佛教。自佛教傳入我國後遇到了幾乎相同的命運，以儒家為代表的中國主流思想，始終不能接受佛教所鼓吹的舍家出世之主張。

這不是簡單意義上的儒佛間的學派之爭，這裡涉及一個非常嚴肅的修行和哲學問題：「圓境」與「圓教」的問題。儘管佛教傳入中國後，在中國文化的融合與啟迪下，創立了禪宗、天臺宗、淨土宗等為代表的「中國化佛教」流派。這些流派有一個共同的特徵：就是大大地世俗化了，至少是對世俗給予了很大的認可和接納。佛教傳入中國後，雖然其出世思想被弱化，

入世思想被強化，但佛教的基本教義畢竟以出世為歸。故站在儒家和瑜伽的立場來看佛教，它仍然不是真正意義上的圓教，它的哲學和生命修證之終極之見，仍屬「偏圓」——出世之圓，而不是「真圓」「實圓」。

若論「真圓」「實圓」，在印度，以瑜伽為代表；在中國，以儒家為代表。何以故？因為這兩家思想是真入世，不像佛教那樣，只是作出一個入世的姿態，只是提出幾句入世的口號和標語，如「世出世間不二」，「一切法即是佛法」，「離世覓菩提，猶如求兔角」等等，但畢竟佛教以出家當和尚、住寺廟、不事生產、不過家庭生活等為基本生活方式和行為準則。以是之故，所以說佛教只是做出一個入世的姿態而已，不是真入世。不是真入世就不是真圓教，不是真圓境。此為學術之大關節處，生命修行之津要處，學人不可不知，知之不可不徹。

最澈底的「圓教」是儒家入世之教，是瑜伽相應之教。它們的共同之處，皆在「往而知返」，而不是佛教式的往而不返——回不到社會上來，回不到生活裡來。儒家和瑜伽是以「往而必返」「以返代往」「往返相即」「無往無返」為哲學之極則，為修行之歸宿。故此，以「圓境」「圓教」「圓覺「之標準衡之，真實之圓者，非儒家與瑜伽莫屬。

從深陷紅塵到奮而出世，為人生一大突變。紅塵為煉獄，

出世又何嘗不是溫柔的陷阱？如果能夠從出世中再次向前一躍，即能返回世俗之中。因為此時才真正地認識到，其實我們哪裡也去不了，所有方式的逃避都是自欺欺人。我們唯一能做的就是回歸現實，直面現實，接受現實，成為現實（的一部分），勇敢地擔負起人生的責任與義務，化黑暗為光明，轉地獄為天堂。——此「化」為不化之化，此「轉」為不轉之轉。這就是圓覺之境，當下即是圓滿，紅塵即是淨土。——注意是「即是」關係，不是「昇華後」「改善後」才是圓滿，是淨土，而是「即是」圓滿，「即是」淨土。

在圓教與圓境之中，輪迴涅槃，凡塵淨土，無明般若，有為無為，攀緣解脫，如是分別，只為表述方便，皆為戲論，皆是造作。實則無凡塵可離，無淨土可入，也無無明可消，更無般若可得。

八支瑜伽

2.29 正行、精進、調身、調息、(控)制感(官)、專注(冥想)、禪定、三摩地，是瑜伽修行的八個有機部分(簡稱「八步瑜伽」或「八支瑜伽」)。

這是聖哲在總結他之前的瑜伽修行並將之體系化後，開創的著名的「八支瑜伽」，後世又尊稱之為「王瑜伽」，意為瑜伽之王。自聖哲通過《瑜伽經》傳播出王瑜伽以來，歷代無以計數的瑜伽行者，通過修行此瑜伽得證無上正覺而獲圓滿。因此，王瑜伽成為了傳統瑜伽中一個代表性的流派，一直處於核心地位。

橫看成嶺側成峰——同樣一個事物，因觀看和理解的角度不同，所見也差異巨大。此八支瑜伽可從三個角度來看待，即「漸修」「頓成」「圓境」三種。

「漸修」就是循序漸進，次第深入，先修「正行」，次修「精進」，再修調身……直至三摩地。此為「從因到果修行法」。

「漸修」如梯如階，修行者需拾階而上。

「頓成」就是頓入，不假次第，實為此前一再闡述的「倒果為因修行法」。這個世上誰把八步瑜伽修行得最好？當然是八步瑜伽的體系化者——聖哲帕坦伽利。那好，我即聖哲，聖哲即我。聖哲將他修行的八步瑜伽的所有成果、境界、見地、身心的改善等等一切，在我身心和生命裡重演和展現一次（這種表述實屬無奈，因為此時「我即聖哲，聖哲即我」。既然「相即」了，何來主客彼此？聖哲對「我」重演和展現一次，實則是對他自己重演和展現一次）。這重演和展現一次需要多久？它既是一瞬間，也是一輩子。說其一瞬間，因我即聖哲故，當下圓成；說其一輩子，因精進不懈故，用中國文化的觀點看，就是「天行健，君子以自強不息」故。成聖證聖只需一瞬間，是當下圓成。而行聖人之道，則是永無止境的事。行聖人之道，就是行天之道，就是「替天行道」。所行何道？就是愛民化物之道，就是「為天地立心，為生民立命，嚮往聖繼絕學，為萬世開太平」之道。

「頓成」，如高山墜物——一徹到底；如東方日出——轉瞬之間，天下光明。

曾子曰：「士不可以不弘毅，任重而道遠，仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」在「倒果為因修行法」中，重點早已不是「如何修道、如何證道」的問題了，那個重心在

於「我們當下即是聖賢之圓滿後，如何行道和弘道」的問題，「如何道澤眾生」的問題。

包括瑜伽和佛教在內的印度文化的特點是，將主要精力放於如何修道和如何證道上。儘管瑜伽和佛教也明確地將哲思和悟境，推進到了「圓境」「圓覺」「圓教」「圓滿」境地，且給予正視之和重視之。但就「圓境」「圓覺」「圓教」「圓滿」等在其整個思想體系中所占比重而言，仍然遠遠不夠。因其重心放於如何修道和如何成道上，而不是放於證道後的行道與弘道上之故。

而中國儒家則始終將人生和用心的重點，放於修道和證道後的行道與弘道上。在儒家看來，修道不難，證道也不難。因為不難，故完全可以在行道和弘道過程中，「順便」就把修道和證道完成了。或更進一步，將修道與證道化入行道和弘道中，行道即是修道，弘道即是證道。此即「即本體即工夫，即工夫即本體」之意。不用刻意將修道與弘道打成兩截，分別用不同的時間段來各自完成。故儒家之「頓成」與「圓境」，善巧之極，高明之極，實不可思議。

「圓境」是當下圓滿。「正行、精進、調身、調息、制感、專注、禪定、三摩地」，這八支在當下圓成之境中，不是先後之遞進關係，而是互含之全息關係，即「正行」裡已完美地包

含著另七者——「精進、調身、調息、制感、專注、禪定、三摩地」,「精進」同樣完美地包含著另七者——「正行、調身、調息、制感、專注、禪定、三摩地」,依此類推。

「圓境」如一廳八門,門門皆可登堂入室。

如此,修行這八者中的任何一法,即是八法同修。例如,當我修行正行時,另七者——精進、調身、調息、制感、專注、禪定、三摩地——亦全在正行中;當我修行三摩地時,同樣另七者——正行、精進、調身、調息、制感、專注、禪定——亦全在三摩地中。

在「漸修」「頓成」「圓境」這三種視角中,此前歷代聖哲的追隨者們,多數隻採用第一個視角,即「漸修」視角來看待這八步瑜伽。後人將聖哲所傳瑜伽命名為「八步瑜伽」,「八步」一詞即明顯含有「漸修」之意。

梵文 Angani 譯為英文意思是 Limbs 或 Components,譯為漢文是「肢」「支」或「元件」,意為構成一個有機整體的某個部分。八步瑜伽的正確譯法應為「八支瑜伽」或「八分瑜伽」。如此譯法,則你中有我我中有你、全息互含的「圓境」之義得到了突顯,比「八步瑜伽」僅突顯「漸修」義為佳。

2.30 正行包括五大戒律:非暴力、不說謊、不偷盜、不

淫亂、不貪圖。

「正行」就是正確的處世原則和日常行為規範。聖哲在這裡為我們歸納了五大類的處世原則和行為規範。

正行戒律之一——「非暴力」。「非暴力」始終是印度文明的核心思想之一。無論是瑜伽，還是佛教、耆那教和印度教，「非暴力」思想一直是其基本思想之一。「非暴力」包括沒有語言暴力、精神暴力、肢體暴力、政治暴力、軍事暴力、社會暴力和行為暴力等。在印度歷史上曾經出現很多恪守「非暴力」思想的典型事例。如佛陀在世時，他有一個追隨者對他充滿了仇恨，一次這名追隨者從山頂上推下巨石，企圖將從山下經過的佛陀砸死。當佛陀僥倖躲過後，並沒有對這個追隨者生起半點怨恨復仇之心，而是一如既往地用愛來感化他。

在近代實踐「非暴力」理想的代表人物是印度國父——聖雄甘地。聖雄甘地並不是「非暴力」思想和主張的創立者，因為這個思想和印度的歷史一樣古老而悠久。但在近當代印度歷史上，踐行這一思想之代表者，則非聖雄莫屬。

莫罕達斯·甘地（Mahatma Gandhi，西元 1869～1948 年）是印度民族解放運動的領袖。詩聖泰戈爾（西元 1861～1941 年）首次用「聖雄」一詞尊稱甘地，自此「聖雄」成了甘地的

別名。甘地出生在一個虔誠的印度教徒家庭，受印度教薰陶很深。他的家庭比較富有，曾經就讀倫敦大學，獲律師資格。在英國完成學業後，他來到南非工作，參加了南非的反對英國殖民統治的鬥爭。西元 1893～1914 年他在南非領導印僑以「非暴力」抵抗方式進行反對南非當局的種族歧視制度的鬥爭，並形成了他的理論「甘地非暴力主義（Gandhiism）」。第一次世界大戰爆發後，他回到印度，參加反對英國殖民統治的鬥爭。西元 1920 年，倡導和開展「非暴力、不合作」運動。不久，成為印度國民大會黨即國大黨的領袖。第二次世界大戰後，贊同印巴分治方案，希望結束教派流血衝突。但是，他本人卻成為犧牲品。西元 1948 年 1 月，他在德裡作晚禱時，被一名印度教狂熱分子開槍殺害。現在讓我們來學習一下這位「非暴力主義之父」是怎麼理解和闡述「非暴力（Ahimsa）」的：

「對我來說，神是真理和愛，神是倫理和道德。神是無畏，神是光明和生命的源泉.....神就是良知。」

「非暴力就是以積極的形式來對待一切生命的善良意志。非暴力就是純粹的愛。我在印度教的經典中，在《聖經》和《古蘭經》中都讀到過它。」

「以眼還眼，世界只會更盲目。」

「不使用暴力，是謙遜的極限。」

「當我絕望時，我會想起：在歷史上，只有真理和愛能得勝，歷史上有很多暴君和兇手，在短期內或許是所向無敵的，但是終究總是會失敗。好好想一想，永遠都是這樣。」

「貧窮才是最糟糕的暴力。」

「不要對人性失去信心。人性像海洋，就算當中有數滴污水，也不會弄髒整個海洋。」

「非暴力並不是一件可以隨意穿上和脫下的衣服，它的地位是在心靈中，它必定是我們存在不可分離的一部分。」

「非暴力是生命中惟一真實的力量。」

「人類只能通過非暴力來擺脫暴力，通過愛來克服恨。」

「非暴力並不是怯懦者的藉口，而是勇敢者的最高德性。」

.....

如上可知,不用說八支瑜伽中的任何一支因全息著和包含

著其他七支，故僅修行其中一支，即是在修行全部八支，就是這八支中的第一支——正行的五大組成部分之一「非暴力」。如果我們全面而深入地踐行好的話，就足夠了。一代聖雄何以為聖？以此！

2.35 堅定的非暴力會形成一個友善的氣氛（氣場），它能消除所有敵意。

數千年來，在印度一直流傳著瑜伽士與動物友好相處的故事。印度是一個非常友善的民族，體現友善之一就是與動物們的和諧相處。印度所有大城市都是天然動物園，自由地生活在城市裡的有牛、豬、狗、猴子、大象、孔雀、鴿子、烏鴉，還有各種叫不出名字的鳥類和其他動物。這些動物很少怕人，人們總是樂意給它們飲食。這些動物對人類也非常友善，從不去主動攻擊市民。就這樣，大家世世代代友好地相處到現在。

更有甚者，有瑜伽士在山林裡禪修時，遇到毒蛇、猛獸等，由於他們周圍有一種強大的和平與寧靜的氣氛（氣場），感染著這些毒蛇猛獸自發地打消對他們的攻擊而悄悄離開，或臣服於這些瑜伽士的腳下。

不僅瑜伽修行士時常有此類事情發生，在佛家、道家和基督教裡，同樣時常發生類似的事情。這些事件有一個共同點就

是：愛、和平、慈悲之人擁有一種非常特殊的氣場，這種氣場不僅人類的同胞可以強烈地感受到，動物甚至比人類更容易受到感應，而同樣回報以愛、和平和慈悲。因為，只有愛才能換來愛。

正行戒律之二——「不說謊」。不說謊就是誠實。首先是儘量不對別人說謊，再進而是不對自己說謊。不對自己說謊就是向著自己敞開，一直敞開，不斷地敞開，直至明心見性。明心見性就是生命澈底的敞開——沒有任何隱曲、沒有任何封閉的敞開，連敞開者與被敞開對象都消失了。沒有了敞開者與被敞開對象，才是最後的澈底之敞開。

是故，不說謊不僅僅是一個道德問題、品行問題，更為重要的是，它是一個主要的生命修行途徑，一種證悟方法。說謊就是用語言或行為隱蔽事實和真相。而修行就是恢復事實和真相。讓我們看見事實和真相的唯一方法，就是向著存在、向著真相敞開我們自己。只有我們向存在、向真相敞開自己時，存在和真相才會向我們敞開它自己。也就是說，敞開是相互的，是互動的。說謊時對於他人的傷害，只是臨時地失去對某個具體事物真相的瞭解；而說謊時對自己的傷害遠大於對他人的傷害，因為說謊遮蔽的是我們與自己本質的關聯，遠離自己的真性。

真實的財富

2.36 不說謊（基於真誠的行為），便可成就一切（人間的和修行的）事業。

這和我們多數時候聽到的「忠告」是相反的。在成長過程中，父母和朋友等等很多人，他們會時常告訴我們說：「要想成功，就必須說謊。很多時候，說謊和成功是成正比關係的。」但聖哲在此明確地教導我們：「不說謊，便可成就一切事業。」

當我們說謊後，必須用更多的謊言來隱藏前一個謊言，然後我們會發現，這「更多的謊言」仍然不夠，還需要比這些更多的謊言。如此，人生就進入一個惡性循環。相反，如果我們永不給謊言第一次誕生的機會，如此，人生就進入一個良性循環之中。在一個人生的良性循環之中，我們可能沒有名聲，沒有地位，沒有很多東西，但我們有一個真實的人生。這個真實的人生不是對別人，僅僅是對我們自己非常重要，它讓我們活出了人生的滋味和感覺，活出了人生的意義和價值。這些只有自己親身經歷才能明白，才能清楚地明白。這些很難上升到理

論或哲學的高度上來討論，也很難讓一個處於人生的惡性循環之中的人明白為什麼。人生不是一場學術討論，人生是一次親身經歷。也就是說，人生是一次流動的或叫持續的「在場」。人生是活出來的，不是想出來的，更不是用概念架構出來的，或用數學公式計算出來的。

人生有很多種活法，當代最常見的是邏輯式活法。在邏輯式生活和人生裡，我們試圖將一切都變成合乎邏輯的。在這樣的生活和人生裡，沒法忍受任何一件不合邏輯的事伴隨著我們，那樣我們會覺得很不自在，會覺得什麼地方出了問題。所有的事情必須給一個理由和解釋，不然，它們就沒有存在的合法性，而不應該存在。

還有一種東方式的生活，我們可以稱之為「存在式的生活」。這樣的生活在東方被保持了好幾千年。這種「存在式的生活」簡單地講，就是在生活中和人生中，不去刻意追求事物和行為的「合邏輯性」，即不去強求事物的「合目的性」。而是一切行止進退皆源於心靈，依於真性。換言之，即一切行為基於人性，本乎良知和直覺。

「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」等之所以屬於人生之正行，是很難在邏輯層面找到它們存在的合法性和合理性的依據的。也就是說，僅僅在邏輯推論下，是不可能找

到為什麼我們不能有暴力、說謊、偷盜、淫亂、貪圖的理由的。如果我們試圖在邏輯裡去找一些所謂的理由，這些理由統統可以被消解掉——結果還是回到原點，無法證明我們為什麼必須要過「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」的生活。

那麼去哪裡能找到我們必須過「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」的生活的證據呢？必須向上躍升一層，即在修行中，在生命中，在存在中，在人性中，若更深一層的話，則在本性（神性、佛性）中。在這裡，「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」等，統統找到了它們存在的必然性和合理性。這就叫「義之當然」。如果你想修行，非如此不可；如果你想回歸生命的實相（即明心見性），非如此不可；如果你超越了一切邏輯和合目的性的推理的生活方式，而恢復到孩童般的「存在式的生活」，一切言行以心性為最高指導原則，那麼你非此不可。

也就是說，一名合乎正行的瑜伽士的生活必須是「存在式」的生活，他必須是存在型的人，必須是活在當下的人，必須是將自己的心性作為最高法官的人，而不是邏輯型的人，最低限度，他應該在包含邏輯的前提下，遠遠大於邏輯、遠遠高於邏輯地生活。只有在「遠遠大於邏輯，遠遠高於邏輯」的敞開式的存在之中，在這種境地裡，「非暴力、不說謊、不偷盜、不

淫亂、不貪圖」才能作為一個存在式的命令而要求被命令者，不得不去接受，無理由無條件地接受之並遵守之。在宗教裡，把「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」說成是「神的命令」。但在我們的瑜伽裡，在我們的生命修行之中，在我們的生命哲學之中，沒有神，自然也就沒有「神的命令」，故我們稱之為「存在的命令」「生命的命令」「自性的命令」。《中庸》開篇即曰：「天命之謂性。」這個「存在的命令」就是我們的本性，就是我們天性。來自本性（天性）的命令就是「絕對命令」。絕對命令的意思是：被命令者不可以違抗，不可以討價還價，必須恪守——無條件地恪守。

聖哲所教導的「不說謊，便可成就一切事業」，他的意思是說，只有在真實的人生、存在型的人生中，生存的意義感和活著的幸福感才會升起和呈現，這就是聖哲所謂的「事業」——人生最核心的事業：去呈現和保持那些人生中不期而至的意義和價值。

正行戒律之三——「不偷盜」。一切非法和不道德的佔有皆名為「偷盜」。偷盜又名「不予取」，就是對方沒有自願給予你的情況下的強行佔有。偷盜使我們變得越來越邪惡、自私、封閉和墮落，它與修行所要求的身心狀態和境界正相矛盾。

2.37 不偷盜，便可獲得真實的財富。

什麼是「財富」？能滿足人們的需要，即名之為「財富」，簡稱為「需求即財富」。根據美國著名人本主義心理學家馬斯洛（Maslow，西元 1908～1970 年）的「需求層次論」學說，人的需求分為幾個層次。

生理需求：生理上的需要是人們最原始、最基本的需要，如空氣、水、吃飯、穿衣、性欲、住宅、醫療等等。這些需要若不能保證基本的獲取量，就會影響生活，乃至有生命危險。這就是說，它是最強烈的不可避免的最底層需要，也是推動人們行動的強大動力。如果這些需要（除性以外）任何一項得不到基本的保證，個人的生理機能就無法正常運轉，換言之，人類的生命體就會因此受到威脅。在這個意義上說，生理需要是推動人們行動最首要的動力。

安全需求：安全的需要要求勞動安全、職業安全、生活穩定、希望免於災難、希望未來有保障等。安全需要比生理需要高一級，當生理需要得到滿足後，就會自發地產生這種需求。每一個在現實中生活的人，都會產生安全感的需求、自由的需求、防禦的需求等與安全有關的需求。

社交需求（情感與歸屬的需求）：社交的需要也叫歸屬與

愛的需要，是指個人渴望得到家庭、團體、朋友、同事的關懷、愛護和理解，是對友情、信任、溫暖、愛情的需要。社交的需要比生理和安全需要更細微，更難捉摸。它與個人性格、經歷、生活區域、民族、生活習慣、宗教信仰等都有關係，這種需要是難以察覺，無法度量的。

尊重需求：尊重的需要可分為自尊、他尊和權力欲三類，包括自我尊重、自我評價以及尊重別人。尊重的需要很少能夠得到完全的滿足，但基本上的滿足就可產生推動力。

人人都希望自己有穩定的社會地位，要求個人的能力和成就得到社會的承認。尊重的需要又可分為內部尊重和外部尊重。內部尊重是指一個人希望在各種不同情境中有實力、能勝任、充滿信心、能獨立自主。總之，內部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一個人希望有地位、有威信，受到別人的尊重、信賴和高度評價。馬斯洛認為，尊重需要得到滿足，能使人對自己充滿信心，對社會滿腔熱情，體驗到自己活著的用處和價值。

自我實現需求：滿足自我實現的需求，就要求完成與自己能力相稱的工作，最充分地發揮自己的潛在能力，成為所期望的人物。這是一種創造的需求。有自我實現需求的人，似乎在竭盡所能，使自己趨於完美。自我實現意味著充分地、活躍地、

忘我地、集中全力全神貫注地體驗生活。

達到自我實現境界的人，接受自己也接受他人，解決問題能力增強，自覺性提高，善於獨立處事，要求不受打擾地獨處，有完成與自己的能力相稱的一切事情的需要。也就是說，人必須幹稱職的工作，這樣才會使他們感到最大的快樂。馬斯洛提出，為滿足自我實現需求所採取的途徑是因人而異的。自我實現的需求是在努力實現自己的潛力，使自己越來越成為自己所期望的人物。

另外兩種需求——求知需求和審美需求，這兩種需求未被列入到馬斯洛的需求層次排列中，馬斯洛認為這二者應居於尊重需求與自我實現需求之間。

通常情況下，「需要層次論」認為人的需求是一個從低到高的順序。但是由於信仰、理想、風俗和教育等因素的影響，這個次序是可以被打亂或重排的。如抗戰時期的革命戰士，他們在安全需求沒有被滿足的情況下，就已經越級到自我實現的層次。這是很值得研究的一種狀態。再比如瑜伽士傳統，他們同樣是在前幾個層次沒有得到滿足（乃至嚴重缺失）的情況下，起步即直接進入到自我實現需求和超越個人實現需求的層面和階段。

在馬斯洛的前半生中，他認為自我實現需求是人的最高層

次需求，是人生的終極需求，它包括實現個人理想和抱負、發揮個人的能力到最大程度等。在馬斯洛的晚年，也即二十世紀六十年代末至七十年代初，他在以「需求層次論」為中心的人本主義心理學的基礎上，又創立了「超個人心理學（Transpersonal psychology）」。

在心理健康研究中，主流心理學主要以病理學為依據，認為心理健康只不過是身體上「沒有病」而已。超個人心理學則認為心理健康包含著更高的要求，是人的內在潛能和價值的最高實現，達到身心健康長壽、超凡脫俗的境界。

對於超個人心理現象和神秘的內心體驗的研究，主流心理學要麼認為它毫無意義，要麼斥之為病態的或宗教的。超個人心理學則認為病理的自我分裂和超越自我的非認同（Non-identification）是有重大差異的，並且認為所謂「神秘體驗」中同樣大量存在著科學真理。科學心理學不去研究，那就只能讓位給宗教。

針對主流心理學的這些不足，馬斯洛、薩蒂奇、格羅夫等人多次協商，決心成立「超個人心理學」。1969 年春《超個人心理學》雜誌創刊，1971 年超個人心理學會正式成立。

超個人心理學關心的是那些與「終極的人類能力或潛能」有關的心理學方面。薩蒂奇曾指出：「這種新出現的超個人心

理學特別關注對成長、個人和種族的超越需要、終極價值、統一的意識、高峰體驗、存在價值、神性、神秘體驗、敬畏、存在、自我實現、本質、極樂、驚歎、終極意義、超越自我、精神、一體性、宇宙意識、個人與種族的協同一致、最高的人際瞭解、日常生活的神聖化、超越現象、宇宙的自我幽默和嬉戲、最高的覺知、反應與表達，以及相關的概念、經驗和活動等實證的與科學的研究，對它們的認真貫徹實施和研究發現。」

「超個人心理學」有三個關鍵性主張：

第一，超個人心理學家認為人除了生理和心理兩個層面以外，還有精神（或靈性）的層面。

第二，超個人心理學家揭示一般人的自我迷失。大多數人盲目和錯誤地認同自己所扮演的某種角色、自己的人格、自我觀念，或認同自己在平常清醒的意識狀態下所含含糊糊覺察到的所謂「我」，但這些都不是「真我」。

第三，超個人心理學家強調，每個人都不是絕對獨立的個體，而是屬於「大我」並置根於「大我」的。因此，人的使命不只是人本心理學所強調的自我實現而已，人還需要自我超越。

儘管超個人心理學已經開始重視和研究諸如「存在價值」「終極意義」「宇宙意識」「最高覺知」等本來屬於傳統瑜伽學

和生命學以及東方傳統宗教的核心概念，但就目前而言，超個人心理學也只不過涉及到「大我」的生命（意識）層面，還沒有深入到「無我」的自性層面。由此看來，心理學要想成長演化到瑜伽學和生命學的高度和深度，還有一段很長的路要走。

雖然當代心理學，以及代表當代心理學最前沿的超個人心理學，遠遠沒有涉及存在的自性層面，但心理學家們的努力和探索並非無價值。以馬斯洛的人本主義心理學和他那著名的「需求層次理論」，在「更清晰地認識和理解人類的需求」，「對需求的科學劃分」，「需求與需求之間的關係與次序」等方面，意義是十分重大的。

人們需求的次序大體上以「身（生理需求和安全需求）——心（情感與歸屬的需求、尊重需求和自我實現需求）——靈（超個人需求，也即生命超越自我獲得圓覺之需求）」為先後。但這個所謂的先後次序只是按照心理學的理論，這個理論是建立在「從因到果修行法」基礎上的「漸修」學說。

若按「頓成」「頓悟」的「倒果為因修行法」角度視之，人們首先必須對靈性需求有一個很好的認識和滿足後，再來重視和實現前二者——生理需求和心理需求，這是理想地、圓滿地、切實地實現前二者的最佳方式。因為只有在很好地認識和實現靈性需求後，我們才有一個清淨的智慧的無染的見地，看

清了自己各個層面的真相，而如實地認識之。這時我們再實現生理各層面的需求和心理各層面的需求時，才能將這些需求拿捏和掌握到最佳狀態，即給予這些需求以合理而恰當的滿足，同時又避免了一般人最易犯的過失——沉溺其中不能自拔而終成一個墮落和腐朽的人生。如果一開始，我們能從靈性入手，對靈性有一個深透的認識和契入，就可以此作為高懸於人生之上的「燈塔」來時刻指引著人生。如是，人生因有此指南針和「定心丸」，必定一帆風順，必然精彩紛呈。

若按「圓境」「圓覺」視角來看待實現和滿足各種需求，則生理需求、精神需求和靈性需求三者之間互含互攝。當處於生理滿足之時，精神和靈性因皆潛在於生理之中，而同時得到滿足；當處於精神滿足之時，生理和靈性因皆潛在於精神之中，而同時得到滿足；當處於靈性滿足之時，生理和精神因皆潛在於靈性之中，而同時得到滿足。此之謂「圓境」「圓覺」之聖化之境——一圓一切圓，一覺一切覺，一通一切通，一滿足則一切滿足。

但無論是漸修型的逐層而上，次第滿足，還是頓成頓悟型的倒果為因，乃至圓境圓覺下的身心靈互含相即，所有這一切必須以「不偷盜」為前提和保障。最低的不偷盜標準是：不非法佔有，不非理佔有。最理想的不偷盜標準是：以非佔有之心

來對待各層面各階段需求之滿足。「以非佔有之心」的意思是：在滿足各需求時，滿足物、滿足者和滿足的手段與方式這三者，同時為空。何為「空」？不生貪戀，不生執著，不生佔有之心，謂之「空」。如此，「便可獲得真實的財富」。財富分為「滿足型財富」和「成長型財富」。能為我們生命各層次帶來成長和滿足的所有一切，皆名之為「財富」。

淫亂與開悟

正行戒律之四——「不淫亂」。「不淫亂」就是沒有夫妻和情侶之外的非法或不道德性行為。

2.38 不淫亂（貞潔），生命因此而更充滿生機與活力。

印度文化是一個充滿兩極的文化，這一點和中國儒家的中庸之道正相反，這個文化把很多對立的雙方都推向極端和極致。在對待「性」的問題上亦復如是。

在印度有一個傳統，就是認為瑜伽的修行必須禁欲，也就是說，性生活與瑜伽的修行是水火不容的，是兩者只能擇其一的。印度自古以來都有很多瑜伽苦行者，這是印度特有的一道人文風景。無論是都市還是鄉村，都能輕易地見到他們的身影。但印度同樣有另一個潛而不彰的傳統，就是認為瑜伽修行須借助性生活，性生活中的性高潮是我們在未開悟之前經歷和認識開悟的最主要途徑。這個觀點後來演變成了印度中世紀的「性力派」，又名「性愛瑜伽」。此派瑜伽極力提倡在瘋狂的交媾中去體會開悟或獲得開悟。性力派錯誤地認為只需通過濫交和狂

交即可達到瑜伽的最高境界——生命的覺醒和解脫。其實開悟的極樂和狂喜狀態與單純的性高潮之間有諸多根本不同之處：

1.性生活中高潮的快感是偏向於肉體的；而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂更傾向於心靈的和精神的。

2.性生活中高潮的快感是淺表的、短暫的；而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂是深層的、永恆的。

3.性生活中高潮的快感過後，時常帶給人們的是空虛、疲勞和麻木等；而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，它帶給人們的是心靈更加充實，精力更加充沛，身心更加敏銳和更富於感受能力與反應能力。

4.性生活中高潮的快感時常令人們溺於肉體和感官之樂而難以自拔；而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，可以很有效地令人們從溺於肉體和感官之樂中超拔出來，進入一種高度的寧靜與超脫之中。

5.超出正常頻率的性生活令人們短壽，加速身心的紊亂和朽壞；而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，它帶給人們的是身心內進一步的和諧、健康與長壽。因為開悟者對生死這個人生中最大、最深的幻覺業已覺知，並將自己的個體小我融入進本體這一永恆的無我之我中。

6.性生活中高潮的快感與生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂分屬不同需要層面，故不可以相互取代。依據著名心理學家馬斯洛之「需要層次論」：性需要和性滿足，和飲食需要、睡眠需要一樣，在人類的需要層次中屬於最低需要，即生物性的需要，或名之曰「本能需要」。而生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂的需要，在人類的需要層次中屬於最高需要，即存在需要，或曰「生命需要」，又名之為「人生的終極需要」。此需要在馬斯洛的心理學中，被稱之為「實現人生之需要」或「超個人之需要」，瑜伽學和生命學則名之為「生命覺醒之需要」或「神（神性）的呼喚」。性之需要屬於人類最初級和最基本之需要，而生命覺醒之需要則屬於人類最高級和最終極之需要。故兩者之間不可相互取代和混淆。

在印度文化中（也應包括中國和西方的某些思想和流派），一直流傳著這樣一種思想，認為一個實現了「生命獲得澈底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂」的人，是不會或不可以再有性需要的。換言之，即一個實現了人生終極關懷的人，一個實現了生命覺醒的人，一個修行獲大成就的人，是不會或不可以再有性需要的。還有一個思想是，一個有性需要的人是不可以或難以獲得大成就的，是不可以或難以獲得生命之澈底覺醒

的。這兩個觀點都指向同一個結論：性需要和生命覺醒需要是對立的、衝突的、非此即彼的，人們只能從此兩者中擇取其一。

所有的禁欲主義思想和觀念其實質，即是將人類的性需要和生命覺醒需要尖銳地對立起來，強令人們從此兩者中只能取其一。正如睡眠需要與對藝術的需要或愛情的需要之間不存在任何衝突和矛盾一樣，其兩者完全可以並行而不悖，共存而不害。性需要和生命覺醒需要之間同樣也不存在任何衝突和矛盾，它們之間同樣可以並行和共存。因為性需要和生命覺醒需要是通過不同的方式和途徑來實現的，它們分屬不同的需要層次。故任何人為地將其兩者對立起來都是錯誤的，也是不必要的。如果硬是將其人為地對立起來，其結果只能給人們帶來更多抉擇上的煩惱、靈與肉的決裂，以及文化和觀念上的分歧。

無論將生命覺醒與性生活是極端地對立起來，還是「性力派」將生命覺醒與性生活緊密地聯繫起來——認為性的交媾是通向生命覺醒的最佳途徑，其本質都是極其荒謬而陳腐的，這純屬歷史性的誤會或叫做歷史性的誤導。早就到了該澄清兩者之間關係（即兩者之間毫無關係）的時候了，不然我們將會一直糾纏於此問題而滋生出一些不必要的煩惱。

聖哲的教導是：「不淫亂。」「不淫亂」的意思並不是禁欲。縱欲和禁欲在聖哲看來都是極端的，更是錯誤的。聖哲給我們

指引的是第三條道路——不淫亂，即是將性行為控制在合理合法的狀態即可，「生命因此而更充滿生機與活力。」

正行戒律之五——「不貪圖」。貪圖就是粗暴的佔有。下面這節經文專門闡述為什麼我們不能有貪圖。

2.39 不貪圖，便可獲得生命的真相（自由和解脫）。

有一個生命世界的真理被古今中外所有的智者和覺者一再地重複著，但至今沒有幾個人願意去接受和遵從這個教導。這個教導就是：你給出得多，你必獲得得更多；你佔有得多，你必失去得更多。這個真理在佛陀那裡被一再地重複著；在孔子那裡，在耶穌那裡，這個真理同樣被以不同的表述方式一再地強調著；在這裡，聖哲帕坦伽利用一種更為具體的方式啟迪我們：「不貪圖，便可獲得生命的真相。」

生命不能被佔有，它只能被經歷和欣賞。生命如花，當你生起對她的佔有之心時，就意味著你已經將此花折下。就在你折下她的同時，她就凋零了，就死了。生命也是這樣，它不可以被以任何理由和藉口所佔有，就像一朵花兒不可以被任何理由和藉口所佔有一樣。生命像花兒一樣，只能被欣賞。欣賞的意思不是僅僅指我們去欣賞別人的生命，欣賞的意思更多的是指欣賞我們自己的生命，像欣賞花一樣去欣賞。生活和人生難

道不是一場百花競放的盛宴？只要是真誠地欣賞，我們就能擁有整座花園。如果，我們某個時候突然生起了佔有和貪圖之心，我們的生活和人生將立即變成毫無生命、毫無希望的沙漠。

2.31 （這五類戒律）無論何時、何地，無論什麼年齡或屬於哪個階級，（對一個瑜伽修行者而言）它們都是永不可違犯的絕對命令。

聖哲在這裡明確地說，關於「正行」的五個組成部分——「非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖」，對一名瑜伽士而言，它們是「戒律」。「戒律」是什麼意思？「它們都是永不可違犯的絕對命令。」「無論何時、何地，無論什麼年齡或屬於哪個階級」，不可違犯就是不可違犯，命令就是命令。

任何生命修行都是由「戒、定、慧」這三者有機構成，不僅僅是佛法和瑜伽，中國的儒家和道家，西方的基督教等，沒有哪一家不是將這三者作為不可或缺的修學核心。故佛法稱其為「無漏三學」，即三者皆不可或缺之意。

任何思想流派和修行團體都是建立在各自的「戒、定、慧」之上的。戒是基礎，是樹根；定是過程，是樹幹；慧是花果，是目的。如是之故，三者當然不可或缺。而戒是基礎，所謂沒有規矩不成方圓。但凡自古修行無成就者，問題幾乎全部出在

沒能很好地守此五戒上。這種現象在近二十多年來的中國瑜伽界中尤為嚴重，瑜伽在好幾十年前首先在西方一些國家盛行，近二三十年來從西方流傳進中國。但瑜伽在中國這二三十年來，幾乎無一人經由瑜伽修行而得大成就、得大解脫和大證悟者。何以故？沒能持守此五戒為其重要原因之一。即沒有規矩，難成方圓。

故聖哲在此不是用一種協商的語氣，而是運用命令的口氣：「無論何時、何地，無論什麼年齡或屬於哪個階級（不管你是誰，不管你來自何處，是何身分，種姓之高低等等，這五戒對每個人來講），它們都是永不可違犯的絕對命令。」

需要說明一下的是，這裡有幾節經文的編輯上似乎有些問題。第 2.35、2.36、2.37、2.38、2.39 這五節經文應該在 2.31 節經文之後，但不知為何卻被移到了 2.34 節經文之後。它們應該與 2.32、2.33、2.34 這三節經文互換一下位置。

這種現象在中國的歷史上也時常發生。發生這種情況多數是因為兩個原因，一個原因是在抄錄時，發生錯行所致。古代印刷業不發達，多數時候都是抄書而學，印度的情況也是如此，即學者需將所學書籍抄錄一遍，裝訂成冊，以供自己學習之用。另一個原因是錯簡所致。古代中國書籍是書寫在竹簡上，再用經線將竹簡貫穿起來而成書，當經線磨斷之後，再穿線時，就

有可能將前後竹簡穿錯，而發生錯簡現象。印度的貝葉書籍與中國的書簡極為類似，也是用經線貫穿成冊，故在重穿經線時，有可能發生錯葉（頁）或錯貝現象。不過此處是否真因錯葉（頁）所致，目前只是猜測而已。自此開始一直到第二部分的結束，都有不同程度的經文次序的錯亂現象，即沒有嚴格按照八支瑜伽前後序列闡述。

魚相忘於江湖

2.32 精進的意思是：淨化身體、知足、熱情、好學、時刻向著覺醒趨近的信念。

此節經文是緊接著闡述了「正行」之後，開始正式闡述八支瑜伽之二——「精進」。

2.33 以及為了有效地化除（一般人皆有的）各種私心雜念，需將自己培養成一個內心強大、性格溫和的人。

聖哲在這裡為我們提出了一個精進者的標準：「一個內心強大、性格溫和的人。」唯有內心強大了，才有可能去克服重重困難而體現出「精進」之積極含義。但精進絕不等於通常所謂的「衝動」「魯莽」「愣頭青」「固執」。一個精進之人必定是一個「性格溫和」之人，因為他「有效地化除各種私心雜念」。在下一節經文裡，聖哲將進一步闡述為什麼要把我們培養成「一個內心強大、性格溫和的人」。

2.34 我們時常會處於各種有害的負面情緒（消極思想）中，例如總想著去傷害某人等。這些有害的或負面的情緒可能來自貪婪、憤怒或妄想等，無論是輕微、中度，或強烈，都會（為我們）帶來無窮的無明（愚昧）和痛苦。(因為它們可帶來無窮的無明和苦難)，這就是我們為什麼要把自己必須培養成一個內心強大、性格溫和之人的原因。

此節經文淺白易明，無需疏解。接下來開始闡述「精進」含義之一：「淨化身體」。

瑜伽淨化身體的方法有多種，常見的有「淨鼻法」「淨胃法」「沐浴法」和「淨業法」等。

「淨鼻法」是用一個特製的壺，將壺嘴插入一個鼻腔後倒水，令水從另一個鼻腔持續地流出。每日持續做一次，即可達到清淨鼻腔和上呼吸道之目的。

「淨胃法」是吞食一條細長的紗布入胃，再慢慢地將紗布拉出洗淨後再吞入。如此多次，即可達到清淨食道和胃部之目的。

沐浴是印度人的一個非常重要的傳統生活習慣。最佳沐浴處是印度文明的搖籃——恒河。在印度，無論距離恒河有多遠，一生的夢想就是至少能去恒河中沐浴一次。印度傳統認為，在

恒河中沐浴一次，即可消百世罪業，獲大福報。在沒有條件於恒河沐浴的情況下，印度人也要堅持在家每日至少一次的沐浴。沐浴在印度人的心目中，不僅僅是用來洗去皮膚上的塵土和汗漬，沐浴已經成了印度人一種帶有宗教儀式性質的活動，更多的是獲得心靈和品質上的潔淨。關於這一點，印度之外的其他民族是很難認同的。比如說，中國人就不會認為一個人的心靈和品質，可以通過外在的沐浴來達到潔淨之目的。

還有一種更為深入的淨身法就是「淨業法」。淨業法是真正的瑜伽修行，其法由各種觀想構成。如站在早晨的陽光下，姿勢不限，以放鬆為要。觀想陽光（夜晚則是月光）如瀑布一般持續不斷地沐浴著身心內外一切罪業。或觀想恒河如瀑布一般持續不斷地洗滌身心內外一切罪業。依此原理，瑜伽士可舉一反三，茲不贅述。此皆為淨身法，即淨身業法。

2.40 如果身體（生理）因淨化而越來越清淨，瑜伽士便會對自己和他人的「身」念越來越淡化。

一個非修行者的身體必然是越來越粗重而僵化，而一名瑜伽士因修行致使身體越來越清淨，如此瑜伽士便越來越自然地淡化自己的存在，也即越來越淡化「我」執、「我」戀。

化我執、轉我識有兩種方式：一種是由心及身；一種是由

身及心。

「由心及身」是在心裡澈底明白了我執、我識的根源及其荒誕性而自此不再有我執我戀。

「由身及心」指的是，身體因修行各種淨化法而變得越來越清淨後，身識我執便越來越淡化，心對身的攀緣和借居便越來越淡化，不再如此前身與心相互是對方的負擔和枷鎖。

身心相互給對方「鬆綁」，這一點在修行上十分重要。如此一路下去，即可達到儒家的「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」的境界。為何君子的身心和生命是「坦蕩蕩」的？是因為他的身心澈底舒展開來，沒有隱曲和糾結，各處本位，不再相互綁架對方和執著對方。本性之所以顯現不出來，並不是因為它有意要隱藏自己，實在是因為身心糾結滯礙，難以顯化。如身心舒展暢通，則自性無時不向我們顯露它自己。斯時，不僅能時刻感受到自己的身心處於舒展通暢狀態，而且本性還通過我們的言談舉止傳播出來，感染他人和事物，此即「蕩蕩」之意，此即「感化」之意。

佛家謂此為「無人相，無我相，無眾生相，無壽者相」。一有我執、我念，即名「我相」。一有我相，隨之必有與我相對之他人之相，此即「人相」。有我相、有人相，必然擴大至群體，乃至整個生物界等，此謂之「眾生相」。複因有我相，

而欲讓「我」長生久視，青春永駐，這又牽扯出一相，即「壽者相」。此四相皆為障道之相，皆為無明之相，必然破除和超越後方可解脫。破除後則是「無人相，無我相，無眾生相，無壽者相」。

此四相宜先從化除「我相」開始。「我相」就是我執、我念、我識之心相。「心相」就是心中有這麼個概念，這麼個念頭，這麼個感受。我相一旦淡化或超越後，與我相對之他者也將被淡化和超越，這就是「無人相」。無我相了也無人相了，那麼也就自然地無眾生相了。無此前三相，第四相——壽者相也就不復存在了。

老子曰：「外其身而身存，後其身而身先。」讓身體處於最佳狀態的是淡化身念和忘掉身體。身體正是因為我們對它干涉太多，要求太多，管束太多，它才越來越紊亂，越來越出問題。對身體最智慧最仁慈的方法，就是忘掉它，讓它自己管理它自己，讓它成為它自己。最好的長壽之道是澈底忘掉長壽，最好的養生之道就是澈底忘掉養生。對待自己最好的方式就是對自己澈底放手。萬物都有自律，都能自運，萬物都有管理好自己的足夠智慧，一棵小草都比我們有更多的智慧，因為人類至今還沒法製造一棵小草出來。

萬物靜觀皆自得。無我相會令我們自己活得更好，無人相

會令他人與我們之間的關係更自然更舒適，無眾生相，我們才能大隱於朝，中隱於市，或小隱於野。無壽者相才能使我們頤養天年。

《莊子•大宗師》裡有句話：「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」魚兒因無我相，複無江湖相，故可暢遊於江湖之中怡然自得，自由自在而快樂無比。人如果能如魚兒一般無人相，無我相，無眾生相，無壽者相，無等等之相，則天地即是我們的江湖，我們會如魚兒暢遊於江湖那樣暢遊於天地之間或人海之中而快樂無比。

2.41 生理上淨化同樣能帶來（精神上的）明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力。

2.42 （生理上的淨化帶來的精神上的明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力）所產生的滿足感能為我們帶來無以言喻的快樂。

2.43 精進能化除一切染汙，形體和感官會變得高度的完美和神聖。

筆者在印度見過很多修行有成的瑜伽士，無論他們是胖是瘦，是高是矮，是白是黑，但有一點是相同的：看上去都非常

俊美而莊嚴，一種難以言說的優雅從他們的存在裡散發出來，給人們以超脫、寧靜和啟迪。聖哲在這裡給我們解開了謎底：當我們的身心污染被很大程度地清淨和化除後，「形體和感官會變得高度的完美和神聖。」不只是筆者所見過的瑜伽士如此，古今一切智者和覺者無不如此，他們皆從其存在深處向外擴散著一種難以形容的完美和神聖。

梵我一如與天人合一

2.44 好學可持續地深化著（我們）與神性的交融（即持續地深化著梵我一如、天人合一之境界）。

這一節經文是闡述八支瑜伽之二——「精進」的另一含義：「好學」。在 2.32 節經文中，聖哲為我們例舉了「精進」的幾個組成部分，即「淨化身體」「知足」「熱情」「好學」「時刻向著覺醒趨近的信念」。上幾節經文深入地闡述了「淨化身體」。按邏輯順序，此處應該闡述「知足」和「熱情」，但我們沒有找到闡述這兩個概念的經文。此處是關於「好學」的闡述，這裡的「好學」是指深入學習聖賢關於瑜伽修行和生命內涵的教導，關於解脫和開悟的教導，不是一般意義上世間的經驗知識。

在印度傳統哲學中，習慣於稱本體（自性）為梵或大梵，猶如我們中國人習慣於稱本性（自性）為天、性或道。在印度，瑜伽修行的最高目的就是達到「梵我一如」。在中國，人生追求的最高境界則是「天人合一」或「與道合一」。名稱不同，其理無異。「好學可持續地深化著與神性的交融」，持續地深化

著與神性的交融就是持續地深化著梵我一如，或持續地深化著天人合一。

2.45 三摩地的意思是通過（將我們澈底地融入進）圓滿的覺醒而達到化解一切二元衝突。

此節經文是闡述八支瑜伽的第八支——「三摩地」，這裡給「三摩地」下了一個定義：「通過圓滿的覺醒而達到化解一切二元衝突。」這句話可以站在果地理解，也可以站在因地理解。如從果地理解它，三摩地就是本體（自性）的重要特徵之一——如如不動，湛然清淨，無為無執，不落言筌之狀，為本體固有之特性。學者採用「倒果為因法」當下即入此境界而圓成一切所願，並於此境中自發地自然地「化解一切二元衝突」。這個化解是不化而化，不解而解。「化解」的意思不是將對立的雙方各個打破剷除，而是在保住對立雙方的前提下，通過既包容雙方又超越雙方的方式，來達到化解雙方對立和衝突之目的，也即通過「相即」的方式化解一切對立和衝突：凡塵即淨土，無明即明覺，生死即涅槃，生化無窮即如如不動……從果地角度看，獲得「圓滿的覺醒」的同時即是「達到化解一切二元衝突」。反之亦然。

如從因地角度來理解三摩地，獲得「圓滿的覺醒」與「達

到化解一切二元衝突」則非同時和相即，而是有先後次序的：需先積極地化解二元衝突，逐個消解之，待所有二元衝突皆消解完畢後，方可證得三摩地之圓融不二境界。且此人為積極努力下的消解，既可有超越雙方而又包含雙方之方式，亦可有各個摧破或瓦解之方式。

2.46 穩定而舒適的體式是進入禪定的前提。

此節經文是在闡述八支瑜伽的第三支——調身。瑜伽修行的要領是「三調」：調身、調息和調心。調身與調息是基礎和輔助，調心是根本。因為，瑜伽的修行，歸根結底是心性的修行。

調身在瑜伽中又名「體式」，體式是對所有瑜伽靜態姿勢和動態運動的統稱。但無論是瑜伽的靜態姿勢還是動態運動，必須遵循一個基本原則「穩定而舒適」，因為只有這樣才是「進入禪定的前提」。

在此需要特別強調一下，近一兩百年來，特別是近幾十年來，瑜伽走向了一個很大誤區。這個誤區有兩部分組成：一是過於注重體式的練習；二是過於追求超高難度的體式。

我們來先說說第一個誤區——過於注重體式的練習。目前全球瑜伽領域，幾乎所有的瑜伽練習者都不同程度地認同「瑜

伽的練習即體式的練習」。似乎瑜伽的修行除了一堆體式外，再無其他。這是對「瑜伽」一詞的嚴重曲解和誤讀，同時也使我們明白為什麼人們對瑜伽修行之目的不清楚。

瑜伽的最終目的，毫無疑問是獲得生命的覺醒和存在的圓滿。而瑜伽的體式只能適度地改善生理功能，而不能實現瑜伽的終極目的。如此將瑜伽視為與各項體育運動相類似，這是對瑜伽這門博大精深的生命文化的嚴重誤解，更是將瑜伽這一深奧的生命哲學和生命修行法門，極度膚淺化、簡單化和庸俗化了。真正的瑜伽修行之重心，誠如聖哲在此經中教導我們的，瑜伽的重心是對心性的修行，是對禪定和三摩地的修行，而不是以姿勢和動作為重心。

因為瑜伽士在長期靜坐禪修過程中，容易導致關節和筋骨僵化，全身氣血不暢。因此需要在靜坐之前或靜坐之後，練習一些舒筋活血的姿勢或動作。久而久之，瑜伽大師們在實踐過程中不斷地摸索，設計出一些頗有印度民族風格的姿勢和動作，以供弟子們於靜坐之前或之後有選擇性地練習。「有選擇性地練習」的意思是，這些姿勢和動作未必全部練習，也可根據自己情況和意願選擇是否練習。故這些瑜伽的姿勢和動作自創立之時，它們的目的就是非常清楚的——僅供靜坐禪修之前或之後的舒筋活血之用。

當這些姿勢和動作越來越多時，就慢慢地被體系化，形成了瑜伽的一個相對獨立的流派：哈他瑜伽。哈他瑜伽是所有瑜伽流派中最為注重體式的一門瑜伽。可以說，哈他瑜伽就是體式瑜伽。由於哈他瑜伽的體式優美而舒展，較為吻合生理學和運動學原理，對調理各類亞健康症狀十分有效，因此近幾十年來風行全世界，包括中國。

但問題出在，當哈他瑜伽風行世界時，而形成哈他瑜伽一枝獨大之勢，在比例相當高的瑜伽習練者那裡，即誤認為哈他瑜伽是瑜伽的全部——所謂瑜伽，就是由一些特殊的體式所構成的一項偏重生理鍛煉，且帶著濃厚印度文化色彩的體操式運動。這與「瑜伽」一詞之本意和修行瑜伽之目的，相去甚遠，沒能恪守聖哲的「體式是進入禪定的前提」這一教導，而是喧賓奪主，將本處於輔助地位的體式提升到瑜伽修行的中心地位。包括聖哲的八支瑜伽在內的那些更為重要的瑜伽修行和教導，卻遠遠沒有被世人所理解和認識。由此可知，世界範圍內對瑜伽的深入普及和提高，仍然有很長的路要走。

當前世界範圍內的瑜伽還有一個嚴重的誤區——追求姿勢的高難度和超高難度。很多原本舒緩的瑜伽體式被演變成了高難度甚至超高難度。瑜伽的教練員們為了證實自己在瑜伽修行上「有功夫」「有造詣」，相互之間競賽，看誰能做出高難度

和超高難度的體式：誰能做出來，並做得很好，就證明此瑜伽教練「有功夫」「有造詣」；反之，則證明此瑜伽教練「沒功夫」「沒造詣」。

證明一個瑜伽士有沒有成就，有沒有造詣，必須看此人的學養、品質、見地和禪修境界，外在的體式是放在最後來考慮的，更多的時候則是忽略不計的。一名雜技演員的形體姿勢做得比瑜伽士好多了，但並不因此就證明，這名雜技演員是一位瑜伽修行者。

由於世界範圍內的瑜伽練習者，在追求高難度和超高難度姿勢的風氣影響下，一味地追求瑜伽體式的難度，並將這些難度提升到超過生理承受能力的極限。如此，近幾十年來，出現了大量的因瑜伽體式練習不當而產生的筋骨拉傷、錯位、神經和內臟受損等各類問題，這些問題統稱為「瑜伽病」。據不完全統計，僅我國瑜伽教練中，就有高達 70%以上存在因追求高難度瑜伽體式而出現的扭傷、拉傷、內傷等各類程度不同的「瑜伽病」。瑜伽病的產生幾乎全部是因為沒能恪守聖哲的教導：「穩定而舒適的體式。」

聖哲和古今所有的瑜伽大師們一樣，並不反對瑜伽的體式練習。不僅不反對，還將其列為八支瑜伽的其中一支。但聖哲又對瑜伽的體式練習提出了一個明確的標準，就是這些體式在

練習時必須保持在「穩定而舒適」的範圍內。對於現今世界上流行的一味追求高難度和超高難度的體式練習，聖哲是堅決反對的。

在各種瑜伽體式中，最佳的體式是什麼呢？是盤坐。盤坐是典型的印度文化的產物，具體講，是瑜伽的傳統。中國人是沒有盤坐習慣的，中國人的習慣是跪坐。跪坐在唐代時流傳到了日本，也成了日本人的一個日常習慣。中國人的盤坐習慣是從佛教中來的，佛教中的盤坐又是從印度上古瑜伽傳統裡來的。瑜伽傳統裡的盤坐不僅成為了佛教的一個修行和生活習慣，也成了全體印度人的習慣。

盤坐分為難易不等的三種。最容易的一種是雙腿交叉，雙腳分別置於雙膝下，此名之為「自然盤坐」。雙腿交叉，一隻腳放於大腿上，另一隻腳置於大腿下，此名之為「單盤坐」。兩隻腳分別放於大腿上，此名之為「雙盤坐」。雙盤坐難度較大，一般初學者不易採用。等練習自然盤坐或單盤坐一段時間後，再採用雙盤坐為宜。

在盤坐時，上身直立，全身放鬆，雙眼輕合。雙手可上下重疊，手心朝上，放於小腹前；也可手心向下分別放於兩膝蓋上；或拇指與食指指尖相觸，其餘三指自然伸直，手心向上，分別置於兩膝蓋上等等皆可。盤坐是所有瑜伽體式中，最「穩

定而舒適」的，故盤坐是靜坐禪修的最佳體式，被歷代瑜伽修行者所喜愛。

盤坐的要領是：下半身（兩腿）宜緊而穩，上半身宜展而直，呼吸宜深而長，每次盤坐不宜低於半個小時。初學者可循序漸進，開始練習盤坐時可先堅持十五分鐘，把雙腿鬆開一會再盤十五分鐘。每次盤坐最佳時間是一個小時左右。

2.47 所有（瑜伽修行）的成就和本性之開顯，都來自深度的放鬆和靜心凝神。我們的身體和無限的宇宙是不可分割的（一體的）。

此節經文繼續闡述八支瑜伽之「調身」。「所有的成就和本性之開顯，都來自深度的放鬆和靜心凝神。」這裡「深度的放鬆」主要是指身體的放鬆。身體的放鬆是需要長期練習的。一般人以為不就是身體放個松嘛，誰不會呀？事實上還真不是這樣，在未經過長期訓練之前，我們的放鬆都是非常淺表的放鬆，達不到深度的放鬆。只有當「靜心凝神」之後，身體才能逐步地進入到深度的放鬆之中。數千年的瑜伽實踐證實，一旦我們能很好地進入深度的放鬆，生理上至少有 70%以上的疾病將不藥自愈，另 30%的疾病也將有很大的好轉，各大生理系統也將恢復到最佳狀態。印度文化和中國文化都一致認為，只要

把盤坐練習好，把放鬆練習好，勝於吃所有的補藥。但凡是藥皆有三分毒性，唯有盤坐和放鬆沒有任何副作用，百利而無一害。

放鬆是很好的化解自我的方式。先從身體的放鬆開始，逐步地過渡到精神的放鬆，再過渡到自己的整個存在的放鬆。當我們進入到存在的放鬆層面時，自我就會有一個很大程度上的化解。此時，就會發現，我們的身體，我們的心靈，我們的存在，它們「和無限的宇宙是不可分割的」。這就是莊子的「與天地精神相往來」，也是孟子的「所過者化，所存者神，上下與天地同流」。我們與所有的事物都是息息相關的，沒有一件事與我們無關。所有的事物都是互動的，都是互依互存的。故佛家主張：無緣大慈，同體大悲。唯有我們真切地體會到「我們的身體和無限的宇宙是不可分割的」，如此，才有可能從內心裡生起真正的「無緣大慈、同體大悲」之精神。因為在這種萬物一體之中，已沒有主客、內外、有限與無限之分，自然會生發起人饑己饑、人溺己溺之真實感受。

2.48 當我們實證（本無主客、內外、有限與無限之分）的境界時，再不會受各種二元性的衝突之戲弄。

此節經文的重點是「實證」兩個字。瑜伽是一門實踐的智

慧學，一門實踐的生命學。一切皆基於實證之上。當通過深度的身體放鬆過渡到精神的放鬆，再進入到生命和存在的放鬆時，我們就會體證到自己與宇宙萬物的一體感。在這種一體感中，在這種共存同在之境界中，將發現各種二元性的衝突隨之消失。或者換言之，在此境界中，將發現本來就不存在什麼二元性的衝突。此前所感受到的各種二元的對立和衝突，只是一個看上去很真實的錯覺。在業識中，能輕易地發現很多二元性的衝突和對立，在般若空性中，一切衝突和對立不復存在。不是我們消除了這些衝突和對立，是因為它們本來就不曾存在過。

龜息與胎息

2.49 （隨著身心內外）不斷深入的放鬆，呼吸會變得很深細（而不再對身心的放鬆和寧靜構成干擾），甚至會出現呼吸（長時間）的中止（即進入到龜息或胎息狀態）。

人的呼吸越是深長，就越是能讓心靈平靜放鬆下來。反之亦然，心靈越是放鬆，呼吸就越是深長。科學家測試過很多次，瑜伽士在禪修時的身體處於新陳代謝最低的狀態，大腦活動也處於非睡眠情況下的最低狀態。對於某些瑜伽修行有素者，他們可以達到讓呼吸和心跳幾乎或正式停止。這就是龜息或胎息——像烏龜或胎兒那樣呼吸，即長時間地不呼不吸，出現息住（呼吸停止）、脈住（心跳停止）或念住（心中空靈）等特異現象。

2.50 調息就是始終留意（持續觀察）呼吸，逐漸將呼吸的頻率降低，將原有的粗重呼吸調節到流暢深長，以及將（常人的）胸式呼吸逐步調節成腹式呼吸。

此節經文仍然是闡述調息，即如何調節呼吸。

2.51 （印度瑜伽哲學將意識的存在狀態分為四類：沉睡、夢境、清醒和開悟。）開悟（即意識的第四狀態）的曙光即發生於對呼吸（業已達到深長順暢或達到龜息、胎息）的超越之際。

引發開悟的方式有千萬種，可謂法無定法。「開悟的曙光即發生於對呼吸的超越之際」，這只是引發開悟的若干種方式方法之一。但切記，此途徑不是引發開悟的唯一方式！

2.52 （常人粗重的身體和淺亂的呼吸是獲得生命終極覺醒的兩大主要障礙，經過上述調身與調息的修行後，它們便不再成為障礙。此時）遮蔽心靈內在光明的面紗便會除去。

心靈內在的光明就是先天的本性。本性的諸多特性之一就是光明性，光明又名般若或智慧。這個般若就是瑜伽學說裡的「真心」或「本心」。平時的這個思慮之心叫妄心或經驗之心。如何從我們的妄心或經驗之心中將那個般若真心顯現出來呢？一個重要的方式就是「對呼吸的超越之際」。此處需要說明一下的是，經文「對呼吸的超越」更多的是意指超越生死之際。因為呼吸直接關涉生死。經文「對呼吸的超越」既指呼吸

本身，也意指生死。當我們實實在在地超越呼吸和生死之際（即真實地放下生死），即是真心呈現之時，「遮蔽心靈內在光明的面紗便會除去。」

2.53 同時，心靈潛在的能力（即禪定力、悟性、覺察力）便會出現。

禪定力、悟性和覺察力等，全部來自本性內含之力量。這個力量創生宇宙一切，也創生心靈的力量。這種源自心靈的力量，不同的文化傳統稱呼也不同，西方呼之為「上帝的力量」「神力」或「信仰的力量」，佛家稱之為「般若力」「佛力」或「法力」，儒家則統稱為「德性之力」或「生力（生生不已之力）」。這些力只是一種力而已，即本性內含之力，它是天地一切力量的源頭，即俗稱的「宇宙創造力」。「遮蔽心靈內在光明的面紗便會除去」，即與宇宙（的創造力）同體，與大化同流，參天地，贊化育。

2.54 當從外界和感官對我們的干擾和糾纏中撤離出來時，我們即進入到意識（生命）的深處（而了知存在或本性之真相）。

上節經文闡述的是八支瑜伽之——「制感」，即控制感官。

印度有一民諺曰：「我們為什麼不能認清自己？那是因為我們的五官都是對外長的。」制感就是「從外界和感官對我們的干擾和糾纏中撤離出來」，如此，「我們即進入到意識的深處（而了知存在或本性之真相）。」

2.55 從此，諸感官就會澈底地為最終者或最高者（即本性）服務。

豈止是感官，我們所有的一切都是那個「最終者或最高者（即本性）」的化現。眼因本性而能視，耳因本性而能聽，口因本性而能言，手腳因本性而能動。我們的一切都因有本性而成其為一切。只因自我鳩占鵲巢，強佔身心為己有，以致錯誤地認為，身心因有自我而能成其為身心，故身心成了為自我服務的工具。瑜伽的修行就是打破和超越自我，讓身心再度恢復回來，成為「最終者或最高者（即本性）」的工具而為其服務。基督教稱此為「道成肉身」；瑜伽稱此為「聖廟」——每個人的身體就是神的最好的廟宇，也即每個人都是神性的最佳顯化器，神性借由我們的身心和感官彰顯出來。

老子曰：「吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？」

老子的意思是說，我們人類呀，最大的問題就是有一個粗

重的身體。這個身體呀，是所有問題和麻煩的根源。如果沒有這個身體在，那不是什麼麻煩都沒有了嗎？

老子只說到這個身體給人們帶來痛苦和煩惱的一面，卻沒有說明，這個身體也是「神的廟宇」，是上帝的工具，是本性的顯化器，是生命的載體，是般若的化現。我們這個身體是創造者最完美的傑作，是意識最完美的開花。真善美都需通過我們的這個小小的身心來表達和彰顯它們，可見我們的這個小小的身軀是如此的偉大而神聖。未成道之前，我們需要此身來修行，如無此身，怎麼修行呢？證悟之後，我們更是需要此身來彰顯神聖，呈現實相，享受生命，傳承文明，開創未來等等之偉大的事業。

沉迷之時，身體和感官為自我和欲望服務。修行之時，身體和感官為成長服務。證悟之後，身體和感官為行道和弘道服務，即為「最終者或最高者服務」。

錯葉（頁）與重排

鑒於第二部分後面有一部分的編次有些混亂，為便於修學，有必要重排一下。下麵是重排後的編次：

（承上節經文）

2.29 正行、精進、調身、調息、(控）制感（官)、專注（冥想)、禪定、三摩地，是瑜伽修行的八個有機部分（簡稱「八步瑜伽」或「八支瑜伽」)。

2.30 正行包括五大戒律：非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖。

2.31（原 2.35)堅定的非暴力會形成一個友善的氣氛(氣場)，它能消除所有敵意。

2.32 （原 2.36）不說謊（基於真誠的行為)，便可成就一切（人間的和修行的）事業。

2.33 （原 2.37）不偷盜，便可獲得真實的財富。

2.34 （原 2.38）不淫亂（貞潔），生命因此而更充滿生機與活力。

2.35 （原 2.39）不貪圖，便可獲得生命的真相（自由和解脫）。

2.36 （原 2.31）（這五類戒律）無論何時、何地，無論什麼年齡或屬於哪個階級，（對一個瑜伽修行者而言）它們都是永不可違犯的絕對命令。

2.37 （原 2.32）精進的意思是：淨化身體、知足、熱情、好學、時刻向著覺醒趨近的信念。

2.38 （原 2.40）如果身體（生理）因淨化而越來越清淨，瑜伽士便會對自己和他人的「身」念越來越淡化。

2.39 （原 2.41）生理上淨化同樣能帶來（精神上的）明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力。

2.40 （原 2.42）（生理上的淨化帶來的精神上的明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力）所產生的滿足感能為我們帶來無以言喻的快樂。

2.41 （原 2.43）精進能化除一切染汙，形體和感官會變

得高度的完美和神聖。

2.42 （原 2.33）以及為了有效地化除（一般人皆有的）各種私心雜念，需將自己培養成一個內心強大、性格溫和的人。

2.43（原 2.34)我們時常會處於各種有害的負面情緒(消極思想）中，例如總想著去傷害某人等。這些有害的或負面的情緒可能來自貪婪、憤怒或妄想等，無論是輕微、中度，或強烈，都會 (為我們) 帶來無窮的無明 (愚昧) 和痛苦 。(因為它們可帶來無窮的無明和苦難)，這就是我們為什麼要把自己必須培養成一個內心強大、性格溫和之人的原因。

2.44 好學可持續地深化著（我們）與神性的交融（即持續地深化著梵我一如、天人合一之境界)。

2.45 三摩地的意思是通過（將我們澈底地融入進）圓滿的覺醒而達到化解一切二元衝突。

（接下節經文）

第三部分 難思議之力（神通）篇

Part 3　The Extraordinary Powers

Extraordinary Powers 意為「不可思議的力量」，此處特指「神通」而言。「神通」通俗地解釋就是超出常規的能力，故神通俗稱為「特異功能」——特異的、特殊的、超出常規的功能和能力。此「難思議之力篇」將集中闡述神通的奧秘和獲得。但這部分前九節經文是承接上一篇未竟之言，繼續闡述八支瑜伽的最後三支——冥想、禪定和三摩地。

無上之教授

3.1 冥想就是意守某一個具體的點(或一個抽象的對象)。

冥想、禪定和三摩地，是同一個事物的三個不同階段或三個不同方面。冥想是有一個觀想的對象；禪定是沒有一個（具象或抽象的）對象，只有一個境界；三摩地是連境界也沒有，澈底無為無執，性發天然，超越二元，圓融無礙，沒有一切境界相的境界，即無具體境界的境界，也即聖人之大化流行之境——化境。三摩地即自性之別名，自性非是一點、二點、三四五點，自性化生萬有一切，自性具一切點。三摩地非是冥想，冥想只知固守一個點；但三摩地又是冥想，因三摩地是一切點之故。自性非一境、二境、三四五境，自性化生一切境，自性具一切境。三摩地非是禪定，禪定只知化心為一景，駐心於一境；但三摩地又是禪定，因三摩地是一切心、一切境、一切情、一切景之故。

冥想是全世界修行者的共法，道家的意守丹田，瑜伽的意守脈輪，佛家密宗的觀想並意守種子字，以及本經在第一篇中

教授的「觀想一團火、一片雲」等等，皆是冥想。冥想有淨心、凝神、消業、通脈、聚氣（意到氣到，即意守哪裡，氣——能量就聚向哪裡）、增強智商、開發潛能、提高悟性和洞察力、化解不良情緒、治療身心各類疾病等效果。另外更為重要的是，當瑜伽士長期進入冥想之中，可有效地減少身口意的造業機會，從各種感官沉溺中超拔出來，不為情迷，不為物役，如此必增長功德，純化品德，完善性格，豐滿人格。以是之故，無論東西方哪一家流派，都非常注重冥想的修行。

冥想的對象可以是體內，也可以是體外，可以是具象的一個點，也可以是抽象的一個點。這個點（對象）可以無限小，也可以是無限大。冥想的要領不在於給定什麼樣的冥想對象，而在於冥想的方法。自古以來，冥想的方法一直是冥想最為棘手的問題，太多的修學者不得冥想之要領。

假傳萬卷書，真傳一句話。冥想的要領還真的就是一句話：將冥想的對象視作你的戀人。當你真心愛上一個人時，你是沒法忘記對方的：無論是在做什麼事，在心中的某個角落裡，總是有意無意間思戀著對方——若有又若無，不緊又不慢，不來也不去，不生也不滅。冥想極其類似於這樣一種狀態，只不過是將思戀的異性換為物或某位聖賢，如下丹田、呼吸、脈輪，一片雲、一團火、一朵蓮花，某位在世或去世的導師等等。

因為冥想的对象就是你的「戀人」，不僅日夜不可自控地思戀它、守望它，對這個對象有一種無法形容的親切感、一體感、同生共在感，更重要的是，越來越深入地感覺到對方就是你的生命，就是你的全部，你願意為它付出一切，犧牲一切。因為，對方就是你的生命之全部、存在之全部、情感之全部、價值之全部。天地間只有冥想对象存在，「我」不復存在。在如此的冥想修行中，自我獲得較大程度的淡化和超越（但自我並沒有被澈底化除和超越），被業力扭曲的身心能得到較大程度的恢復和改善。

3.2 禪定就是將全部的覺知深入到所學知識(主要指聖賢教導的生命知識) 揭示的境界之中。

「禪定」是法無定法，化理為法——將所學之教理轉化為內在（生命）之體證，也即化理悟為證悟。此名之曰「禪定」。

3.3 三摩地就是只有 (本性的、無形的、無我的) 覺照之存在。

「覺照」就是自性之覺醒和觀照。當覺醒時，全部自性化為覺醒。當觀照之時，則全部自性化為觀照，此時觀照就是自性，自性就是觀照。三摩地，自性，覺照，此三者同體而異名。

3.4 冥想、禪定和三摩地，此三者都是(通過不同的方式)讓意識達到最完美的修煉。

此節經文需在圓覺圓境下，方能更好地理解之。當冥想之時，全部自性化為冥想，此時，自性即冥想，冥想即自性。當禪定之時，全部自性化為禪定，此時自性即禪定，禪定即自性。當三摩地之時，自性即三摩地，三摩地即自性。在如是之圓覺圓境下視此三者，則三者中的任一支「都是讓意識達到最完美的修煉」。

3.5 當意識通過此三者(冥想、禪定和三摩地)的修行達到純熟時，般若(智慧)即會如曉日一般朗現出來。

冥想、禪定和三摩地，都屬於定學，而般若屬於慧學。戒定慧三者之間有兩種關係：一種是後者以前者為前提的遞進關係；一種是三者全息相即的關係。此節經文的教導，屬於第一種關係。如果站在第二種關係來看此三者之關係，則無孰先孰後之關係。因為，當冥想之時，全部般若即為冥想，全部冥想即為般若，冥想與般若是一非二。當禪定之時，全部般若即為禪定，全部禪定即為般若，禪定與般若是一非二。當三摩地之時，全部般若即是三摩地，全部三摩地即為般若，三摩地與般

若是一非二。

3.6 獲得這個最終的成就（即智慧如曉日一般朗現出來）需通過一些步驟來實現。

此節經文也是在「從因到果法」語境下的教導。如站在「倒果為因法」的角度來看，獲得智慧，獲得「如曉日一般朗現」的智慧，無需「通過一些步驟來實現」，當下即是，不假次第。

3.7 （冥想、禪定和三摩地）此三者與前五者（正行、精進、調身、調息、制感）相比，它們是更為內在、更為深刻的修行。

如站在「從因到果法」角度看，「此三者與前五者相比，它們是更為內在、更為深刻的修行。」但若站在「倒果為因法」和圓覺圓境角度看，「是法平等，無有高下」（佛家語），「道在瓦甓，道在屎尿」（道家語），「極高明而道中庸」和「下學而上達」（儒家語）。無所謂誰比誰更高級，也不存在誰比誰「更內在、更深刻」。

3.8 但此三者（冥想、禪定和三摩地）依然是有功德（有善業種子和定業種子）的境界（而不是超越善惡和定業，澈

底無染無執的境界)。

這不是一定如此的，還是依看待此三者的角度而言。若站在「從因到果法」角度看，八支瑜伽全部是有修有證的「業種」法，即有為法。若站在「倒果為因法」角度看，八支瑜伽全部是無修無證，當下圓成的「無種」法，即無為法。

3.9 如瑜伽修行者不能很好地從有修有證的有為法中超越出來，進入到無修無證的無為法中，則意識深處的各種業種(即業力和業障的種子)將永難澈底化淨，使我們永遠被封限於業障之中不得解脫。

此節經文異常重要。聖哲教導我們，一定要從有修有證的有為法中超越出來，也就是說一定要從「我執」「我識」和「法執」「法識」中超越出來，進入倒果為因和圓覺圓境之無為法中。若非如此，「則意識深處的各種業種將永難澈底化淨，使我們永遠被封限於業障之中不得解脫。」當我們於生命學中浸淫久了即會慢慢意識到，不是我讓自己解脫的，而是我們本來就是解脫的;不是我讓自己開悟的,而是我們本來就是開悟的;不是我讓自己超出六道輪迴的,而是我們本來就不在六道輪迴之中……我們的覺悟和認識必須達到這個程度，真正的修行、

真正的證悟才能實現。不然，終究還是自我的奴隸，一生認賊為父，迷頭追影，永無了期。

真正的修行就是不修而修，真正的覺醒就是不覺而覺，真正的成就就是本來圓成，真正的收穫就是得無所得……故此節經文之教授，是瑜伽乃至所有修行中最高之教授，圓滿之教授，極果之教授，頓悟之教授，無上之教授，太極之教授！

業識遷流何時休

3.10 從一個瞬間延續到下一個瞬間（永無止息）的意識之流即源自這些業種（而產生的）。

本篇自開始到第 9 節，也即到上一節經文，是承接上一篇中八支瑜伽未盡之言而盡之。到本篇第 9 節止，聖哲關於八支瑜伽的教授全部完畢。此節經文另起開端，再次就「業」的問題展開闡述。

「業」在印度哲學和瑜伽中，是與本性本體相對的現象之別名，是對立、衝突、纏縛、黑暗、無明、死亡、墮落、自我、封閉、淺薄、沉迷、衝動、非理性、魔鬼、邪神等等一切負面人生與存在之別名。

「意識之流即源自這些業種」，具體地講，是「種子→現行」過程中發現出來的業力。這種業力就是精神的本能，現代西方哲學和心理學稱之為「意志」或「意志力」，東方哲學和瑜伽稱之為「雜念」或「業識」。這些雜念或業識「從一個瞬間延續到下一個瞬間」，遷流不止且雜亂紛飛，它是包括瑜伽

修行在內的一切生命修行之根本大敵。幾乎所有的初學者都會遇到這個修行之路上的勁敵，多數學者難以堅持，皆因敗於此勁敵之故。

3.11 觀察意識的流遷變化（即對每個起心動念皆保持著很高的覺知），如此這些意識之流（妄念之流）即會漸漸止息而逐步趨向三摩地。

「慧能沒伎倆，不斷百思想。」「沒伎倆」就是無為法，是真修行，是最好的對待妄念和煩惱的「伎倆」。「百思想」就是各種妄念和煩惱。針對這些百思想怎麼辦呢？「觀察意識的流遷變化」，僅僅是冷眼旁觀，用一種事不關己的態度待之，用一種只有覺知沒有幹預的狀態待之。「如此這些意識之流（妄念之流）即會漸漸止息而逐步趨向三摩地。」

在望文生義的情況下，容易讓人產生一個誤會，以為三摩地（即自性）是高度或絕對靜止的，只有三摩地的反面——妄念才是遷流不息雜亂紛飛的。純清之溪，看上去似乎沒有水流，實則是「靜水流深」。還有陽光，它似乎是靜止不動的，其實它是以每秒三十萬公裡之速度運動著。再比如大地，看似不動，實則是「坐地日行八萬裡」的。

我們中國人稱本性為「道體」或「道」。道體由陰陽組成，

或可以通過陰性和陽性這兩面來體認之、悟入之。故《周易》曰：「一陰一陽之謂道。」道體陰的一面就是清淨、如如、超越、幽玄、自在、自律的一面。但道體陽的一面就是生生不息、光明普照、大化流行、自發自覺的一面。

陰陽之關係是「相即」之關係。陰即是陽，陽即是陰，陰陽互根、互生、互動又互含，故孤陰不生，獨陽不長。如是可知，道的清淨幽玄、如如自在的一面（也即靜的一面），是不能獨立存在的，它必須以生生不已、大化流行的一面（也即動的一面）為前提。

三摩地就是道體中與陽性相對應的陰性存在，也即與「動」相對的「靜」的一面。但這種「靜」是即動即靜之靜，不是死寂之靜。如「靜水流深」之靜，實則是不靜為靜，以動為靜——是不能脫離開動的靜，這是一種需要較高悟性才能意會的靜。我們姑且稱之為「化境之靜」或「圓境之靜」。

「意識之流（妄念之流）即會漸漸止息而逐步趨向三摩地」，這句話的意思不可誤解成經過修行，瑜伽士從動亂不止的雜念走向了它的反面——靜止不動的三摩地之境。三摩地不是「動亂不止的雜念」的反面，三摩地與雜念之間是清濁關係，不是動靜關係。清淨的意識之流為三摩地，雜亂渾濁的（即混合著各種欲望、私心、衝突等的「業識」）意識之流為妄念。

3.12 換句話說，任由心念起伏生滅，任由妄想來來去去，我們只需對它們保持著一個超越的觀照即可。

帕坦伽利很是慈悲，循循善誘，不斷地變換著角度向我們闡述修行的要領。當聖哲講完上一節經文後，他擔心弟子們理解得不透徹，在這節經文中，用更為深入淺出的語言，傳授我們如何對待和處理修行中的天敵——妄念：「任由心念起伏生滅，任由妄想來來去去，我們只需對它們保持著一個超越的觀照即可。」

僅僅是站在一個很高的，類似於上帝般的高度超越地、冷靜地觀照著妄念，如此妄念將不除而自消，破妄顯真。當紛繁雜亂的塵心妄念雲開霧散之時，真心本性將自由地、自發地，也是必然地呈現出來。真心、本性、道體、上帝、佛性、般若、良知等等是呈現，不是一個設想或描畫，是一個真實的呈現，它們是真實的存在，是存在之在其自己。

經驗知識與先驗智慧

3.13 知性（經驗知識和科技知識）的增長是通過對構成事物（現象界的萬物）的法則、過程、條件這三大要素和原理進行不斷深入地瞭解而獲得的。

梵文 Dharma 的含義十分豐富，有「現象」「法度」「規則」「修行方法」「聖賢的教導」「（事物運行的）軌道」等義，此處譯為「法則」。

感官成就的是感性知識，知性成就邏輯知識和理性知識。這裡需要說明一下的是：西方視理性為合理性，即合乎邏輯和經驗推理的認知主體為「理性」，這與東方文化裡的「理性」一詞之含義相差巨大。在東方，我們視宇宙和生命的本體為「道理」——萬物和生命存在的終極之理體，此理體或道理，簡稱為「理」或「理性」。理性即自性之別名，取自性諸特性之一的「自律性」之義。

因自律即是萬物和生命的終極存在之「理」，也即宇宙和生命的最高法則和原理，是一切存在的終極之「理」，故此「理」

即是本性，故名為「理性」。此「理」即是本體，故名為「理體」。合乎此理體和理由的認識，就叫「理性認識」。相應此理性的思維，名之曰「理性思維」。此理性認識和理性思維，是可以帶來直接的開悟和解脫的。

由此可知，在東西方不同的文化語境下，「理」或「理性」一詞含義，差異是巨大的。在西方，「理性」一詞只不過是「知性」和「邏輯性」之別名。故在西方文化語境下的理性，是不能為人們帶來開悟和解脫的，它只能為人們提供對客觀事物的認識，以及使思維更加邏輯化和合目的性。

西方重感性和知性知識，所以西方重感性和邏輯推理，如此可成就感官經驗和科技知識，可簡稱為「知性」。東方重先天本性和超越式的直覺，如此可成就生命的解脫和般若的直覺，可簡稱為「本性」。

知性為西方所長，本性為東方所重。如此形成兩種截然不同的文化樣態。

知性所認知的對象是現象世界，認知方式是邏輯、推證、數學、觀察、實驗和對感官的依賴，認知結果是形成經驗知識和科技知識，也即對事物產生結構性的認識。「對事物的結構性認識」是一種真理，這種真理名之為「結構型真理」「經驗型真理」「客體型真理」或「外延型真理」。這種真理可有效地

向人們指陳出事物的真相，這種真相名之為「事物的結構性真相」，即事物的形態、數量、顏色、質地、功用，以及事物與事物之間的因果關係等屬於現象界的真相。知性認知是一種客體化趨向的認知，客體化就是去生命化和越來越物化的認知途徑。

自性所認知的是本體世界，認識方式是超越式的直覺（即超越式的直接的視、聽、感、覺等）和反省式的覺知，認知結果是形成先驗（超驗）知識和生命解脫，也即對事物產生存在性的認識。「對事物產生存在性的認識」也是一種真理，這種真理名之為「存在型真理」「先驗型真理」「主體型真理」和「內容型真理」。這種真理同樣可有效地向人們指陳出事物的真相，這種真相名之為「事物的存在性真相」，即事物的存在屬性、存在關係等屬於本體界的真相。自性認知是一種主體化趨向的認知，主體化就是生命化和越來越心靈化的認知途徑。

知性認知能很好地獲得經驗知識和科技知識，也就是說，可以很好地形成自然科學和社會科學。所以知性認知可以為人類帶來生活上極大的方便和富足，極大地促進社會和歷史的進步。自性認知能很好地獲得超驗知識和存在知識，也就是說，可以很好地產生生命科學和生命哲學。所以自性認識可以為人類帶來生存上的極大深化和覺知，極大地促進人文文化的豐富

和文明的提升，以及帶來生命內在的全面解放。

但是人類的認知發展並不平衡，東方文化因長期缺失知性開發，而始終在自然科學和部分社會科學方面滯後於西方，難以提升人們的生活水準和社會結構水準。而西方文化因長期缺失本性開發，而始終不易產生生命科學，不知身心能通過修行而完善與解放，難以造就明心見性、徹悟生命的大德至人。甚至在很多時候，西方文化和東方文化在意識形態方面產生難以調和的衝突：西方文化仗技欺人，全盤否定東方智慧的價值；東方文化恃才自傲，瞧不起西方的「奇技淫巧」，責其蔽於物而不知心，學思淺薄，我執深重，沉於物欲，不識生命。

印度的印度教、佛教和耆那教，中國的儒家與道家，在歷史上統統沒有開發出自然科學和社會科學，也沒有開發出民主政治和市場經濟等。相對而言，唯有聖哲帕坦伽利在本經中突出且重視「知性」，給予知性以很高的地位，不惜花費時間和精力教導弟子們關於知性的知識。

「知性的增長是通過對構成事物的法則、過程、條件這三大要素和原理進行不斷深入地瞭解而獲得的。」這句話相當有見解。在兩千年前，聖哲即可達到如此清晰明白之見地，實屬難得。惜乎，印度自聖哲之後並沒有遵循聖哲的教導。儘管聖哲在此將知性之要領和特色闡述無遺，但一種文化傳統和思維

習慣形成不易，可一旦形成而改進之，同樣不易。在聖哲出世之前的數千年裡，印度已形成了以生命為中心的「自性文化」或曰解脫文化，俗稱「瑜伽文化」。雖然聖哲於此大聲疾呼重視知性，發展科技，提倡邏輯和經驗之知，但積習已成，故聖哲出世並沒能很好地扭轉印度文化的這一弊端。一直到近兩個世紀以來，像近代中國一樣，印度也是被西方用大炮強行打開國門，輸送來建立於知性基礎上的邏輯知識和經驗知識。自此，印度和中國一樣，才逐步地有了現代意義上的自然科學和社會科學。

3.14 貫穿事物的過去、現在和未來的背後存在著不易的法則。

這個不易的法則站在東方文化立場來看，就是「種子↔現行」的業的法則，站在西方文化立場來看，就是因果相續的邏輯法則。

「過去、現在和未來」這是對事物之「過程」的描述。這個「過程」就是人們平時所說的「時間」。其實時間這個東西是不存在的，換言之，這個世上就沒有一個叫做「時間」的東西。當事物在因果律的支配下從因向果遷移和過渡而形成一個現象——過程，這個過程就被人們誤以為是「時間」。「貫穿事

物的過去、現在和未來」的正確表述應該是：貫穿事物整個過程的「背後存在著不易的法則」——因果律法則。

3.15 作為變動不居的萬物背後的這個不易的法則，正是（我們內在的）意識模式（業種）。

這是東方式表述法，具體講，是典型的印度哲學式的表述法。但在西方人看來，「變動不居的萬物背後的這個不易的法則」，是事物內在的邏輯法則和因果法則。西方人認為事物的背後有一個不易的法則，這個或這些法則就是這個事物的主宰和本質。

在東方人看來，這個事物的主宰或本質就是我們所謂的「自我」或「主宰」（在人曰自我，在物曰主宰）。而「自我」或「主宰」正是不好的東西，是執著，是纏束，是必須要化掉的，是必須要超越的。瑜伽之洞見是要見到所有事物空性的一面。不見空不算見道，不見空不算見性。見空就是見性，見性就是見空性。見空性就是見人與物之無自我、無主宰下的自由、自律、自生、自覺、自在、自然之本性。不見空性就是不見有性。知「空」性才能知「有」性——有性就是生發萬有之本性，也即萬有背後最直接最初始的創造性。

瑜伽乃至整個印度哲學的一個基本觀念是：外界的一切事

物（包括身體在內）和內在的全部精神都是業種的現行。外界事物是業種的客體化顯現（印度傳統哲學名之曰「外境」，簡稱「境」），內在的全部精神活動是業種的主體化顯現（印度傳統哲學名之曰「業識」或「意識」，簡稱「識」）。外境和意識之間在認識上和關係上是互動的：不同的意識所見之外境也是不同的，不同的外境所激起的意識也是不同的。換言之，外境和意識是互動互生的，是互依互在的，亦即一方的存在是以另一方的存在為前提條件的。這是真正的、澈底的唯心主義哲學。

西方自有哲學以來，從來就沒有過真正意義上的唯心主義，只有「單子論」（萊布尼茲），「唯意志論」（叔本華，尼采等），「超越的觀念論」（康得）等，這些都不能算是真正意義上的唯心主義。在這些哲學沒有將生命主體提升到宇宙和存在的基礎和核心這一高度上來之前，都不能算是真正意義上的唯心主義。從這個標準來看，正宗的唯心主義哲學在東方。說其「正宗」，是因為東方的唯心主義不僅將「心」看待成認知之主體，感覺之主體，它更是創造之主體，生發之主體和超越之主體。唯心不唯心，不是從認知和感覺上來決定，是從有沒有將心當作創造、生發和超越之主體這個標準上來決定。因西方哲學全部是將心看待成認知之心、感覺之心，故判定西方沒有真正的唯心主義，真正的唯心主義哲學在東方。

東方唯心主義哲學又分為「妄心派唯心主義」和「真心派唯心主義」。妄心派唯心主義以印度瑜伽的「業（業識、業種、業報、業力、業感）論」和佛教的「唯識論」為代表。真心派唯心主義是以除此之外幾乎所有的流派（如印度教、佛教、儒家、道家、瑜伽）為代表。從比重和分量上看，東方哲學是真心派唯心主義占絕對壓倒性地位，而妄心派唯心主義僅僅是真心派的一個從屬與枝葉。

名詞、涵義和指陳對象

3.16 對（現象世界）萬事萬物的三大基本構成要素（法則、過程、條件）的變化規律進行深入觀察，即可獲得對過去和未來的洞見。

在很多自然科學領域，「對過去和未來的洞見」，現代科技早就做到了。如天氣預報，日食月食預測，地質年代推測，衛星軌道測算等等。在兩千年前科技極為原始的時代，帕坦伽利就能說出這樣的話，充滿了極高的見解。他是東方古代所有的聖賢中，唯一如此重視知性開發和成長並深知其意義和價值的哲學家。在這一點上，聖哲的見識遠遠超過佛陀、孔子和老子等人。在兩千年前，沒有一個東方聖賢能如帕坦伽利這樣對知識和知性給予如此的重視和倡導。在那個神、業、解脫和各種宗教儀式充滿印度社會和精神領域每個角落的時代，他能孤明先發地給出如此的教導，誠屬難能可貴。

3.17 名詞、涵義和指陳對象，這三者（即能指——名詞，

所指——對象，以及所指通過能指的指陳後顯現出的意義和內涵）之間緊密關聯，如果其中之一不明，將會影響到對另兩者的諦解。對這三者相互關係的潛心體會，將會對「存在的語言」達到深入的洞悟。

印度文化中有一個傳統，就是苛刻地要求語言的精確性和清晰度。梵文就是在這個前提下創造出來的。梵文被認為是世界上最優美和最精確的語言，特別是在描述形而上的哲學和生命修行的高深境界時，梵語被認為是最佳語種。梵語的特長就是十分善於將極度抽象微妙的對象，描述得生動而真切，將其視覺化、聽覺化、感覺化、可思議化的程度極高。

印度人認為，語言可以有效地呈現所描述對象和指陳對象的全部內容。語言表述得越精確，透過語言所呈現出來的所描述對象和指陳對象，就越是清晰精確。在對語言如此認識和依賴的前提下，印度人對語言的要求是既極端苛刻，又極端崇拜。相比之下，中國的漢語在精確性上遠不及梵語，在描述和指陳上顯得過於籠統含混。其次是在對待語言的態度上，漢語中儘管也有「惜字如金」「倉頡造字鬼神啼」「文章千古事」「文字可通神」等對語言表示崇敬的話語，但相對於印度人對待梵文的態度而言，顯然遜色多了。

梵文在印度人心目中是大梵天神（印度哲學最高概念——梵或大梵的神格化形象）為人類（或專為印度人）所造，故名「梵文」，意即大梵天神所造之文。如是，印度人視梵文為天神之化身，對梵文每一字句乃至梵文字母的形態結構等，皆心存無上尊敬崇拜之情。此心情、此態度一直延續至今未曾改變。

在印度人看來，描述和涉及此對象的梵文語句內已經包含著所描述對象的全部內涵和真相。故只須對描述和涉及此事物此對象的梵文語言進行精確而深入的理解，即可達到精確而深入地理解這些梵文語言所描述和指陳的事物及對象的全部內涵和真相。換言之，在印度人心目中，梵文是真實世界的鏡像和濃縮——包括梵文字母的書寫順序、字母外觀形狀、語句的書寫和念誦等等，皆以各自的方式鏡像著、全息著，或濃縮著真實世界的一切——無遺漏的一切。故在印度人看來，所有的梵文皆類似於符籙之功用。同時，梵文的書寫就是筆尖下的舞蹈，字母的外形就是天地間最為優美的線條藝術，梵文的發音就是咒語——天地間最真實的聲音。故咒語在梵文裡，又名「真言」。又因真言是人與人、人與物、人與自己能量交流、資訊交流、情感交流、精神交流、境界交流、智慧交流和見地交流的橋樑和載體，這些交流深刻而奧妙，非凡情可測，非凡識可知，故真言又名「密語」「心語」。而所有的梵文發音皆是真言，

皆為密語。現在印度教、瑜伽、耆那教和佛教裡保存的大量真言（咒語），全部是梵語中各字母音進行組合或排列而成。「名詞、涵義和指陳對象，這三者之間緊密關聯」，緊密到什麼程度呢？此三者緊密到互生和相即的程度。

由是之故，久之形成了兩個瑜伽流派——知識瑜伽（Jnana yoga，又名智慧瑜伽）和坦特羅瑜伽（Tantra yoga）。知識瑜伽主要是從認識論和方法論角度，來看待「名詞、涵義和指陳對象，這三者之間緊密關聯」。瑜伽士通過不斷深入地體會和領悟某些重要詞語，並將這個或這些詞語帶入到冥想和禪定之中細加體究，很快這個或這些詞語即會向瑜伽士敞開它或它們的涵義——這些涵義即是這個或這些詞語所指陳的對象的內涵和真相。如此，即達到了我們瞭解事物、瞭解自己之真相的目的，而實現生命的開悟和覺醒。

坦特羅瑜伽在知識瑜伽的基礎上更進一步，不僅從認識論和方法論角度來看待「名詞、涵義和指陳對象」，及這三者之間的關係，而且將此三者之關係上升到存在的高度和互生相即的高度來認識。在如此關係下，詞語即是涵義和指陳對象，涵義即是詞語和指陳對象，指陳對象即是詞語和涵義，三者是相即關係。如此，「名詞、涵義和指陳對象」，此三者不是前後次序和遞進關係，而是相即一體之關係。

比如，瑜伽士心中觀想或口中念誦一個「通」字，這個「通」字就有一種力量和功能——疏通的力量和功能。當你在念誦此「通」字時的意願指向哪裡，如指向身體，則此力量和功能就作用到身體，達到真實地疏通身體氣脈經絡之目的。再比如，瑜伽士心中觀想或口中念誦一個「神」字，這個「神」字就有一種力量和功能——神奇的、超自然的、不可思議的力量和功能。當你在念誦此「神」字時的意願指向哪裡，如指向自己，則此力量和功能就作用到自己，達到將神的各種力量和功能真實地通過自己實現出來之目的。如此類推，什麼詞語，就是什麼涵義，就會發生相同的力量和功用。

在坦特羅瑜伽看來，我們的姿勢和動作也是一種語言——身體語言和行為語言，我們的思想活動也是一種語言——心語，再加上我們的說話發聲的語言，這三種語言都能產生神奇的力量和功能，因為它們都是詞語，詞語本身就能產生力量和功能。什麼樣的詞語就能產生什麼樣的與之相應和一致的力量和功能。就這樣，坦特羅瑜伽將瑜伽和修行大大地神秘化、形式化和象徵化。在身體語言上，發展出大量的語言——「手印」（雙手和手指組合成的不同結構與造型）；在精神語言上，同樣發展出大量的語言——各種複雜的觀想方法；在聲音語言上，也發展出大量的口舌語言——咒語。

坦特羅瑜伽不再像知識瑜伽那樣注重詞語背後的涵義和涵義背後的指陳對象。而是將詞語背後的涵義與涵義背後的指陳對象，根據互生相即原理，全部收納進詞語裡來。換言之，在坦特羅瑜伽看來，不再有相對獨立的「詞語背後的涵義與涵義背後的指陳對象」，只有詞語的存在就足夠了。我們需要的是融入詞語之中，成為詞語本身——通過身體語言、精神語言和口舌語言這三者或其中之一的練習，將自己的身心一切融入進詞語之中。當我們成為詞語之時，就是這些詞語發揮它們力量和功能之時，換言之，也即是我們成佛覺醒之時。

因此，坦特羅瑜伽逐漸演變成一個非常神秘化、形式化和象徵化的瑜伽。在印度中世紀的上千年中，整個印度文化和思想全部「坦特羅」化，而成為一個充滿神秘和象徵以及繁雜的儀式的文化，史稱「瑜伽和印度教的神秘化」，並將此神秘化的宗派，名之為「密宗」。佛教在印度教和瑜伽修行的神秘化衝擊和影響下，也極為趨向於神秘化並從瑜伽和印度教中大量吸收這些神秘化的內容，很快形成了佛教的神秘化宗派。為了將此派與印度教密宗和瑜伽密宗區別開來，稱此派為「佛教密宗」。佛教密宗被完整地保存在雪域西藏地區。而印度教密宗和瑜伽密宗則逐步演變為在一系列神秘儀式下進行性狂歡和性淫亂的「性力瑜伽」，而於近幾百年來，不可逆轉地趨向式

微。

但坦特羅瑜伽如剔除其神秘和淫亂部分之外，此派瑜伽的哲理和修行方式是非常值得重視和研究的。它的理論根據就是此節經文中聖哲的教導：「名詞、涵義和指陳對象，這三者之間緊密關聯，如果其中之一不明，將會影響到對另兩者的諦解。對這三者相互關係的潛心體會，將會對『存在的語言』達到深入的洞悟。」

什麼是「存在的語言」？存在的語言就是自性之別名，自性中的自覺、自生、自由、自在等皆為「存在的語言」。「存在的語言」通過「名詞、涵義和指陳對象」互生相即之關係而呈現出來。

3.18 對意識模式（業種）進行深入的覺察，便可洞悉出某些前世的情況。

此節經文後半段也可譯成：「便可洞悉出生死之真相。」此節經文需要講解一下的是「對意識模式進行深入的覺察」。如何來「深入的覺察」？通俗地講，「深入的覺察」就是盡可能地潛入到心靈深處。在不斷地深入中，逐漸地就能洞悉出關於生死和前世的相關情況。有些瑜伽士可以追溯到前好幾世。追溯到前世並不算什麼重要的事情。其有價值之處在於由此悟

到生死之奧秘，而從生死之迷中覺醒過來，超脫出來。

皇冠瑜伽與他心通

3.19 對他人（主要指古今的修行大成就者和聖賢）作深入覺察，便可體證此人之生命（此處的「生命」包括思想、能力、證境、智慧、品德等）。

此節經文教授的是皇冠瑜伽（Crown yoga）「倒果為因修行法」的重要組成部分的核心——「心心相印」「生命相通」的心傳方法。皇冠瑜伽通過師生之間「心心相印」「生命相通」的心傳方法來實現「倒果為因法」的修行。以此方式，當下或儘快地實現將自己的導師或歷代瑜伽大成就者的境界、證悟、智慧、功德等轉化為自己的所證和所有。故皇冠瑜伽是瑜伽中的皇冠，是一種不修而修、不證而證的圓頓法門。這門千古絕學至簡至深，有著數千年的歷史。其根本依據就是聖哲此處的教導：「對他人作深入覺察，便可體證此人之生命。」

通過「倒果為因法」，同時在我即他、他即我（我的身體即他的身體，我的心靈即他的心靈，我的證悟即他的證悟，我的境界即他的境界……）的「相即」中，不僅可實現開悟和圓

覺，而且若從潛能開發的角度講，皇冠瑜伽的相即互融之核心方法也是開發神通的很好方法——至少此法可以開發和強化出兩類神通，體感探病和他心通。

體感探病就是用自己的身體上產生的不同或異樣的感覺感受，來診斷他人身體有何疾病和症狀的一種神通（俗稱「特異功能」，西方稱之為「超自然能力」）。體感探病屬於瑜伽中的「聖醫」（我們現在將其體系化後，更名為「生命醫學」）的診病法之一。

體感探病的方法是八個字：「合二為一，一分為二」。診病者站、坐、臥姿勢不限，要點在於身心放鬆。觀想被探測者——病人在一瞬間內，「融合」進自己的體內，我即病人，病人即我，這就是「合二為一」的意思。合二為一後靜心體會和覺查自己身體上，哪有不適之狀。哪有什麼不適之狀和感受，對方即有同樣之症狀與感受。這就是「體感探病」法。

體感探病之對象可以是任何人，也不限於被探查者此時與探查者的距離。如被探查者此時與探查者相距萬裡，此萬裡之距不會對探查結果存在任何影響，與此時被探查者就在面前的探查效果是一樣的。

對於從未見面者的探查，要領只需做到「對象唯一」即可。何謂「對象唯一」？比如說，探查者想像此時與我通電話者（很

可能此人我從未見過，是第一次通電話，也不需知道對方此時距離多遠）瞬間與自己「合二為一」，開始體會和感受自己身體上何處有不適之感。往往是瞬間即可發現自己不適之處，那即是對方之症狀。這就是「對象唯一」。因為此時與你通電話者，只能是「這一位」。無論通過何種方式，只要在觀想與我們「合二為一」的對象是「這一位元」時，即是「對象唯一」。如此類推，不需贅述。

合二為一的對象可以不需要知道年齡、性別、距離等，全部要領只需通過觀想，讓與己合二為一者是「這一位」即可。如果此人此時是在遙遠的遠方而診斷之，此則名之為「千裡診病」，又名「遙診」。需要再次強調的是，遙診與此人此時當面而診斷之，效果（即結果）是一樣的，不會有任何不同。唯一不同的是，探查者需要克服的是習慣性思維障礙，即頑固地認為千裡之外是不可能與當面效果一樣。探查時，心中想像被探查的「那一位元元」——不需要將對方的形象觀想得太清楚，朦朦朧朧即可——與我合二為一；探查結束後，心中想像對方與我「一分為二」即可，即他是他，我是我。

如果不經過「一分為二」的觀想，有可能對方的疾病資訊留在探查者的身體裡，使身體產生某些不適。儘管這種可能性極少，但為了達到萬無一失，想像「一分為二」這個環節是不

可或缺的。

大約有 10%左右的人的體質是「非敏感型」。產生體質「非敏感型」的原因有先天和後天兩種。先天原因是，此人一生下來就對各種痛癢等生理感覺反應遲鈍，甚至幾乎沒感覺。還有一類「非敏感型」的人是後天形成的——長期從事重體力勞動，超強度的搏擊之抗擊打訓練，長期酗酒等原因，久之，身體（神經）的敏感性大大降低，而成為「非敏感型」體質的人。先天和後天因素加在一起，共計有 10%左右的人是「非敏感型」體質的人。對於這類人，在他們沒有經過瑜伽修行而提高身體敏感度之前，是沒法體感探病的。

除此之外，約 90%左右的人，學完此體感探病法，當下即會。至於掌握之後在速度方面、在精確性方面的提高等，只需多練習多領悟即可。還有就是深入修行皇冠瑜伽裡師生「心心相印」「生命相通」的倒果為因法，是迅速提高體感探病法的最佳途徑。

他心通就是不同程度地感知到對方的心情、思想、精神狀態、氣質、境界等與「心」相關的情況。西方稱此為「心靈感應」。他心通分為兩種，一種是靈性成長型感知，一種是普通常態型感知。靈性成長型感知就是皇冠瑜伽裡的師生「心心相印」的「倒果為因修行法」：學生在禪修中逐步深入地融進導

師（或古今一切大成就者）的生命之中、境界之中、智慧之中，以導師之生命為己之生命，以導師之境界為己之境界，以導師之智慧為己之智慧，以導師之無我為己之無我。但凡以導師之一切為己之一切而獲得的他心通，即名之為「靈性成長型他心通」。

但就通常而言之，「他心通」並非指「靈性成長型他心通」，而是指不同程度地瞭解一般人的精神和思想世界的能力之「普通常態型他心通」。普通常態型他心通又分為「有目的探知」和「無目的探知」兩類。無目的探知就是無意間突然感知到對方某些情緒和想法等。有目的探知之方法與體感探病法一樣——「合二為一」，只不過此時的「合二」指的是兩人之心相合相通為一，探查者如探查「自己的」心情和思想一樣地探查對方的心情和思想。

有目的探知的他心通，它的方法非常簡單（所有的神通方法都是極其簡單的，並非如猜想的那樣複雜，簡單到讓人難以置信的程度），要領在於時常練習，越練習越精確和快速。

3.20 但不能體證出此人所學習和瞭解的那些客體知識（如此人掌握的複雜的數學演算知識，製作儀器所需的科學知識等）。

在兩千多年前，聖哲就能明白這個道理實屬不易。這個道理直到現在，能真明白者，少之又少。此節經文是承接著上一節而言。通過「對他人（主要指古今的修行大成就者和聖賢）作深入覺察，便可體證此人之生命（此處的「生命」包括思想、能力、證境、智慧、品德等）」，也即通過「心心相印」「以心傳心」「生命相通」「倒果為因」，當下圓頓地擁有了導師或古今大成就者的一切。但這「一切」是有特指的，其特指對方的思想、能力、證境、智慧、品德等。這些都屬於對方的存在之知，都屬於對方的主體性真理。關於對方所知事物的結構之知、客觀外延之知，是沒有辦法通過「心心相印」而知曉的。

不僅與大成就者心心相印而達不到知曉對方所瞭解和忘記的關於事物的結構之知，就是明心見性後，也還是沒有知曉事物的結構之知。佛陀或帕坦伽利他們的大徹大悟，悟的是什麼？悟的是自性。開悟後所得的是事物的存在之知，是明透本性，而不是事物的結構之知。

欲得事物的結構之知，必須跟隨掌握相關知識的科學家和學者學習，就是佛陀和帕坦伽利這樣的圓覺之人也不能例外，他們也得像所有人一樣，按部就班地學習。比如說，佛陀欲製造一部電腦，他必須像很多人那樣到大學的電腦系去按部就班地學習，最終他才有可能像一名科技工作者那樣製造出一部電

腦。非如此不可，他是偉大的佛陀也不行。如果他可以，佛陀早就把電腦製造出來用來方便眾生了，何必要等到二十世紀才由西方科學家們來發明電腦？為什麼如佛陀或帕坦伽利這樣的生命徹悟者都沒有科技上的發明發現？那是因為這是人類的兩種完全不同性質的知識和學問：一個是存在之知，主體之真理，先驗之智慧，生命之學問；另一個是結構之知，客體之真理，經驗之凝結，物理之學問。兩者之間斷不可混淆！

心靈之眼——天眼

3.21 當設想事物（包括身體）的外形對我們不再構成障礙時，心靈之眼（意識的洞察能力）即可（脫離肉眼的束縛，自由地發揮它的功能而）直接探知（透視或直覺）出事物的內在屬性和特徵等。

在印度文化中，唯佛教最善長於對知識和概念整理和歸納。換言之，佛教擅長於將知識體系化。這一點，不僅印度傳統的瑜伽學派不如佛教，印度教、耆那教以及中國的儒、道等，在將知識體系化方面都不及佛教。在對各類神通的整理和體系化方面，佛教同樣表現得很卓越。

佛教用「眼」來稱呼和區分神通的層次。「眼」在梵文中是見地、見識之義，簡稱為「見」，正見、邪見、高見、俗見等之見。「見」作看到、看見、見到、洞見之義用時，為動詞；「見」作看法、見解、見識之義用時，為名詞。修行的最高成果「明心見性」之見，即是真實之洞見之義。禪宗裡的「吾有正法眼藏，涅槃妙心，微妙法門」中的「眼」，即是見識之義。

這個蘊藏於「眼」中的正法，也即被稱之「涅槃妙心，微妙法門」的法怎樣傳承呢？它是「不立文字，教外別傳」的，它是「以心傳心」的。

在著名的佛教經典《金剛經》裡，釋迦牟尼佛將神通劃分為五個高低不等的層次，其次序為：肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼。

肉眼：現在傳授一招肉眼神通，名字叫「看光」。在所有聖人的圖像上，都可以看到他們的頭後有一個大的光環，有時他們身上也有一個大的光環。這個光環不是只有聖者們才有，其實每個人都有。現在生物學把人體周圍的這個光環叫做「生物光」。在幾十年前，前蘇聯科學家們發明瞭一種特殊的攝影方法，可以清楚地拍攝到生物體（動物和植物）周圍的生物光。這就證明瞭，不僅聖人們周圍有一層光環，任何人都有這層光環，以及任何生物同樣也都有這層光環。

後來科學家們就對這些生物光環進一步研究，發現一個植物的葉芽周圍光環的形狀，就是這個葉芽未來長成後的形狀。因為沒有任何兩片樹葉是完全一樣的，所以，科學家們拍攝到的所有葉芽周圍生物光環的形狀都是不一樣的。後來科學家們又發現，一旦哪一片樹葉周圍的光環出現了暗淡，不再像以前那樣明亮，幾天以後，這片樹葉一定會因為某種原因而枯死。

如果整棵大樹周圍的光環出現暗淡，不久，這棵樹一定會因為某種原因死去。這就是說，植物的光環有某種預知能力，能夠準確地預知到幾天或一段時間以後，它自身的變化。

現在傳授的這個「看光功能」，它不需要借助任何特殊的攝影技術或什麼儀器，而是直接運用我們的肉眼，就可以看到每個人頭上和身上的這層光環。具體方法是：隨意找一個人站在或坐在牆邊，頭部和牆之間的距離大約在十釐米左右。牆的顏色最好是淡色，光線不可太強或太弱，自然光最好。看者距離被看者大約在五步之外到十五步之內。觀看者此時將自己的目光盡可能地變得朦朧，但注意力需要放在被看者的頭部周圍。觀看者的目光越來越朦朧，越來越朦朧，當朦朧到一定程度時，就會突然看到，被看者的頭部周圍有一層很明亮的光環，這層光環比被看者頭後的牆壁的顏色要明亮。

一般人頭部光環的顏色是銀白色的，從頭髮邊緣向外算起，光環大約有一到五釐米厚。等將頭部光環看清楚後，再試著看對方身體周圍的光環，方法和看頭部光環一樣。能否看到光環，根本的要領就是：在看時，一定讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在對方的頭部周圍。只要你真正掌握了「讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在對方的頭部周圍」這一要領，幾乎所有人都可以立即學會和掌握

這種神通。當你真正清楚地看到每個人頭部和身體周圍都有那層神奇的光環後，你會從內心裡認識到，神通不神秘，它是每個人都有的一種潛在功能。只要你的方法正確，每個人都可以被開發出或大或小、或高或低的神通。

還有一種方法就是從自己的手部開始看起：把自己的一隻手輕放在面前的一張淡色的桌子上，讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在自己這只手的周圍，很快你就能看到，在你的手部周圍，同樣也有一層明亮的光環。同時你還能看到，在你每個手指的前方都有一束很強的光柱，長度大約有十釐米左右。

通常情況下，明亮的白色和邊緣很清晰的光環，標誌著這個人的身體大體上是健康的。如果呈現出霧狀的灰色，光環的邊緣不清晰，則標誌著這個人健康程度很低，很可能有一些慢性病。如果這個人頭部光環呈現出黑色的霧狀，很不幸，這個人很可能會在一周內死亡。如果這個人頭部光環的形狀一直在變化，一會兒左邊厚一些，一會兒右邊厚一些，或大或小等，則標誌著此時這個人的心情正處在極度的悲傷、焦慮或慌亂之中。

有為數不多的人，他們頭部呈現出的是黃色、紅色等有顏色的光環。出現彩色光環的人，則標誌著以下幾種可能性：

1.這個人的身心素質非常好，遠高於常人。

2.這個人在某個社會領域裡擁有很高的地位或權力。

3.這個人擁有高深的生命（意識）境界，他很可能是一個傑出的修行者或生命實踐家。例如佛陀，佛經記載，佛陀時常從身體或身體的某個部位，發放出很強的光。這些光可以照射到很遠很遠的地方，被這些強光照射到的一切眾生，都可以有效地消除業力和增強功德。同時，佛陀頭部的光環始終保持著五種或七種顏色：在一圈白色的外面是一圈黃色，在黃色光環的外面是一圈藍色，在藍色光環外面則是一圈紅色，在紅色光環的外面又可能會是一圈紫色等。

對於獲得我們皇冠瑜伽成功開頂和開頂後繼續深入實踐我們傳授的各種禪定方法的人，他們頭頂上的光環，會發生明顯的變化。幾乎所有人的光環都會變得更加明亮，有一些人在他們原有的銀白色光環的外邊，逐漸地出現一層別的顏色的光環，甚至是幾層光環。還有一些人在他們的頭頂梵輪處，出現一個非常明亮的光團，或出現一道明亮的光柱，這道光柱一直向上延伸至天空。故我們瑜伽的梵輪在中國道家又被稱為「天門」，意即此處是「通天之門」。這個光柱是我們體內中脈向外的延伸。生前這個光柱是宇宙和導師的能量進入的主要通道，去世時，這個光柱是我們意識出離肉體、出離六道的最佳門戶。

看光熟練了以後，就不需要讓對方站在牆邊了，可以隨時隨地看任何人。進一步，可以看照片上的人，看照片上的人的方法仍然和看真實的人一樣，只是需要加入一些心靈的直覺在裡面。此時不完全是用眼睛在看，更重要的是運用你的心靈在看。再進一步，你可以不用看到真實的人。你可以把任何你可能從來沒有見到過的人想像到你的面前來，然後運用你的心靈之眼去「看」他的光環。

在一個世紀前，印度誕生了一位偉大的生命學家，他也是一位偉大的哲人，即克裡希那•穆提（J.Krishna Murti，西元1895～1986 年）。當克裡希那•穆提還是一個孩子的時候，有一個印度神智學會（Theosophical Society）的成員會看光。有一天，這個神智學會的人走過正在玩耍的克裡希那•穆提的身邊，他突然發現這個孩子身上的光環是那樣的純潔，這個孩子身上有著非常強烈的能量，有一道光柱從這個孩子的頭頂射出直入雲霄。他承認，他從來沒有看到過如此完美體光的孩子。聯想到他們的神智學會正在尋找一個未來的救世主，這位神智學會的成員認為他找到了。於是馬上向上級組織報告了他的這個重大發現，並提議立即對這個孩子採取嚴密的保護並提供給他最好的教育。就這樣，克裡希那•穆提在英國接受了最好的教育，並在他步入成年的過程中經歷了幾次身心巨大的變化

後，終於成了我們這個時代最偉大的生命學家和哲學家之一。如果沒有當年那位會看光者的發現，克裡希那•穆提的人生很可能會呈現出另一種樣式。

但是看光功能的層次並不高，它只屬於肉眼。同時屬於肉眼功能的還有手感探病、體感探病等。

天眼：天眼又分為內視、透視、微視和遙視四大類。內視就是向內看見自己的生理結構和經絡氣脈等。瑜伽學說中的重要概念氣、脈和七輪就是古代具有內視神通的人發現的。還有中醫的經絡和穴位，也是中國古人通過內視或透視發現的。透視又可以分為兩類，一類是人體透視，就是能看見對方的生理結構和疾病，以及對方的氣、脈和七輪等；另一類是穿越物理障礙，看到牆壁外或地下的一些東西。微視是指能看到非常微小的東西，如病毒、細菌等。遙視是指能看到非常遙遠的人或物，過去稱之為「千裡眼」。

慧眼：能看到自己或他人的前世或以前發生過的一些事情，此名之為「追眼」。看到事物以後會出現什麼樣的情況，此名之為「預眼」。此外還有思維傳感和他心通等，也屬於慧眼這個層次。

法眼：能運用禪定力（即心靈力量）改變物體的結構、形狀、時空位置等，都屬於法眼範圍。如運用心靈力量將物體瞬

間從一個地方轉移到另一個地方；將一張紙片撕碎後放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘後恢復原狀；將已經枯黃的樹葉放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘後，打開手掌，這片枯葉已經變成一片綠葉等。

佛眼：什麼是佛眼呢？佛眼就是生命內涵的全面朗現，就是自性澈底展現出它的全部內涵。佛眼就是澈底洞察出一切存在真相和生命真相。「佛」是覺醒和智慧之意。佛眼就是洞察出生命和存在真相的智慧之眼。而智慧（即般若）則是一切神通中最大的神通。為何說智慧（般若）是一切神通中最大的神通呢？因為宇宙萬有皆自般若中產生，萬有皆自般若中成為其自己，萬有皆般若之化身和化顯。如此可知，當然不會有比般若更大的神通了。佛眼即般若之別名，是本性中的自覺、自明、觀照之異稱。儒家講，一名真正的智者，一名生命的覺悟者，其職責和能力所在是「為天地立心，為生民立命」，是「範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺」，是「天地位焉，萬物育焉」，即一位生命的覺悟者，他是要參與進天地的創造中去，參與進歷史文明的創造中去的，用他的智慧去為天地、為歷史、為萬民指示一條道路，指明一個終極方向，為人們打開一條身心內在的解脫之門。難道還有比這更大的神通嗎？

總結了前人的探索成果，並結合多年來對神通的調查和研

究，我們歸納出如下幾個主要來源：

1.來自禪修

通過對各種瑜伽（在佛家則名之為佛法）和生命修行方法進行一段時間的修行後，有些人會自發地出現一些神通。這是神通最常見的一種來源。歷史上記載的那些大修行者的神奇功能，大多屬於修證而來的神通。

2.來自專業傳授

因為生命醫學中除了繼承和運用中印傳統醫學中的針灸、按摩等治病方法和望、聞、問、切等診病方法外，我們生命醫學更大的特色在於將各類神通運用於診治疾病中。為了保證所有人在學習生命醫學時，都能掌握和運用或多或少的神通，來為自己和他人診治疾病，所以不能依靠他們在長期的瑜伽修行中自發地產生出來的神通。如果他們在修行過程中，不能自發地產生這樣或那樣的神通怎麼辦呢？可以通過直接揭示奧妙來解決。被動地等待神通的到來是不行的，為此生命醫學有一系列開發神通的方法和技術。將這些簡單而有效的方法和技術傳授給學生，學生可以立即掌握並運用各類神通來診治疾病，並在反覆診治疾病的實踐中，進一步強化和豐富他們的神通。

3.來自夢境

大約有 90%以上的人，或多或少地有過這種經歷：到了一個新地方，突然覺得這地方怎麼這麼眼熟呢，仔細一想，對了，在前幾天的夢中來過這裡；或夢到一些場景，不久後，這些場景就在生活中逐步看到了。這就是一種神通。心理學對夢境有一些研究，他們發現大約有 20%以上的夢有預測的能力。這種來自夢境的預測功能尤其表現在親人之間：突然間夢到遠方的某個親人，睡醒後還覺得很奇怪，很久沒有想到這個親人了，怎麼如此生動地出現在夢中呢，幾天後，聽到那個親人去世的消息，一回憶才知道，那個親人正是在自己夢到他的那個時間前後去世的。

以前我認識一個朋友，在他年輕的時候，有一次，他在靜靜地讀書，周圍非常寧靜。他突然聽到他的一個遠房的親人在喊他的名字，他四處看了看，沒人呀，又繼續看書。一會兒又聽到這個人在喊他的名字，他又抬頭四處找了一下，還是沒人。他以為那是幻聽，就沒在意。幾天後，他就接到那個親人去世的消息。一算時間，正是在聽到喊他名字的那個時間段裡去世的。後來，筆者的這個朋友就有了一種特別的功能：只要他在夢中或冥冥之中聽到有人在喊他的名字，那麼喊他名字的那個

人肯定在不久就會去世。很多年後，這個朋友對我說：「從來沒有例外過。」

4.來自先天

有很多小孩子都有天眼或別的神通，這些神通是天生的，不是後天修證來的。因為這些孩子都很小，只有幾歲到十幾歲。我們以前考察過很多有神通的孩子，一般來說，生來就有某種神通的孩子，他們的功能都比較穩定，功能也比較強。還有一些孩子可以回憶起來某些前世的事情，我們稱能夠回憶起自己前世某些事情的孩子為「再生人」。當然，每個人都是再生人，都是從他的上一世中來的。我們所說的「再生人」的意思，只是指那些能夠回憶起自己前世某些事情的孩子。從我們大量的考察研究發現，凡是能夠比較清楚地看到自己前世的孩子，一定伴隨著一些神通。但有神通的孩子則不一定能看到自己的前世。

5.來自特殊知識

這裡所說的「知識」不是一般的知識，而是一些非常特殊的知識，西方人稱這些知識叫做「神秘文化」。比如說，通過看手相、看面相、看星相，甚至通過這個人走路的姿勢、說話

的聲音，或隨意書寫的一個字等，即可以比較準確地判斷出這個人以前怎麼樣，以後怎麼樣，什麼時候可能會有什麼災難或重大疾病等。這讓我們一般人看來，感到很神奇。

但是這個人本身並沒有特異的功能，他之所以能成為一個預言家，那是因為他掌握了相關的知識，他是通過某種特殊的知識才能準確地做出某種預言的。如果你也掌握了這些特殊的知識，再加上一定時間的實踐，你也可以做到和他們一樣的準確預言。

6.來自死而復生

每個人死後，一旦他的意識離開他的肉體，該意識馬上就具有了所有的神通。任何人都是這樣。除了佛眼（就是開悟）他沒有以外，肉眼、天眼、慧眼、法眼這些層次的神通他都可能擁有。所以人們時常聽到這樣的傳聞：某某人經過一次災難（如大病、車禍等）後，有了某些神通。那是因為他經過了一次死亡，在死後自然地獲得了神通。蘇醒後，他就帶回了某些神通。

經過對上述這些神通來源的分析，可以看出，神通是人人都具有的潛在能力，只要學習和掌握了相應的修煉和使用方法，人人都是神通者。

另外，需要特別說明一下的是：天眼之眼在何處。印度人習慣在額頭上點一個點，很多人認為那個部位就是天眼部位。其實那只是一個象徵，並不是天眼的部位。真正的天眼源自心靈，它是「心眼」，即心靈的眼睛。心靈的眼睛怎麼可能在生理上有一個固定的位置呢？再加上近幾十年來有一個解剖學上的新發現——對腦部中央的松果體的新發現，據解剖學家和生理學家等研究發現，作為腺體的松果體除了分泌抑制性成熟等激素外，在它的表面還覆蓋著一層業已退化的視網膜。儘管此視網膜已嚴重退化，但仍然有一定的感光功能，也即對光線有一定的反應。據此，宗教家和修行家們欣喜地認為：現代解剖學和生理學幫助我們找到了天眼的生理位置或為天眼的存在找到了科學的依據。並進一步認為，只要我們激活松果體，就可以激活出天眼神通（俗稱「開天眼」）。這種觀點近幾十年來流行於全世界，影響很大。但這個觀點是一個澈底錯誤的觀點。原因如下：

⑴覆蓋於松果體表面的這個視網膜是一個嚴重退化了的視網膜。我們雙眼裡的這對未退化的視網膜尚不能擁有透視等天眼功能，如此嚴重退化的一個視網膜何以能擁有透視等天眼之功能？

⑵解剖學和生理學等科學證實，人的視覺功能是一個與此

有關的各器官有機協同下的綜合功能。人的雙眼之所以能視物，絕非僅僅有一副視網膜，而是有一套完整的視覺系統之故。松果體表面的視網膜除了它自身之外，與之相配套的整個視覺系統全無，試想它何以完成「看」或「視覺」這一複雜的綜合功能？

⑶即使松果體表面的這個視網膜，可以達到如我們已有的雙眼這樣的功能（這是將松果體視網膜功能通過想像提升到了極限），也是不需要的。因為我們已經擁有了功能完好的雙眼，再弄出一個功能一樣的「第三隻眼」出來，豈不是畫蛇添足？已有此雙目尚不能擁有透視等天眼功能，綜合功能遠不及此雙目的「第三隻眼」何以可能？透視等天眼功能，關鍵在一個「透」字。而解剖學上的視網膜只能反映可見光。而可見光到達物體表面即被折射，不具有穿透物體的透視功能。具有超越物障、穿透時空功能的，只有心靈。故天眼只能是心靈之眼。

有心靈者，即有天眼。因此不存在所謂的「開發天眼」之說。一般人之所以沒有所謂的「天眼功能」，根源於他們的所知障，也即他們的成見。他們從小就被教導說：人是沒有透視等天眼的，天眼是只有天神才有的視覺能力，我們是凡人當然沒有。這個成見牢固地內化進我們的意識和認識之中，成為我們的一個「意底結牢」。如此，人們也就真的沒有天眼功能了。

這讓我們又想起禪宗裡的那句名言：「誰束汝？無人束。汝自束之爾。」非獨指天眼，包括肉眼、慧眼、法眼和佛眼，統統都是「無人束，汝自束之爾」。五眼中所有的神通，每個人都有。注意，我們說的是「每個人」都有，無有例外。之所以現實中我們沒有這五眼，那是因為我們被封鎖於自己相關的「意底結牢」中沒有超拔出來。

印度女人（也有不少男人）在眉間點一個紅點，那只是一個習俗，一個象徵著我們需有超越雙目肉眼的智慧之眼來看這個世界之意。並不是如外人想像的那樣，以為印度人這樣做是因為他們認定人類的天眼即在此處。

既然天眼（同樣也包括慧眼、法眼、佛眼）就是心眼，因此有心之人皆有天眼。那麼現在已經不是天眼有沒有的問題，而是如何運用之，以及如何強化之和提高之的問題。貴在多實踐，多運用，在實踐中摸索經驗，提高技巧。

用心靈直接去看、聽和感知

3.22 同理，當我們不再固執地認同五官（是唯一瞭解事物的工具）時，便可以解脫對五官的束縛而用心靈直接去聽，用心靈直接去嗅，用心靈直接去嘗，用心靈直接去感知一切事物。

聖哲的教導和開示有一個特點，就是不說廢話，也不說意義不重要的話，他給我們所有的教導都是去除了全部枝葉和蕪雜後的「乾貨」。當你閱讀了古今中外很多的書籍之後，再來學習《瑜伽經》時，你會由衷地感歎：瑜伽聖經一出世，不看人間糟粕書！

《瑜伽經》何以如此可貴？其所貴之處，即在於它是一部真正的智慧聖典，它深刻而全面，精練而透徹，有理有證，從凡夫到圓覺，有此一經相伴左右，足矣。這充分反映了聖哲度人濟世之悲願。他不希望他的弟子們整日陷溺於一些無關緊要的皮毛問題之中，應該把我們珍貴的時間和精力，投放於那些更為緊迫的問題上來。人的一生之精力和時間是非常有限的，

而太多的人將此生浪費在那些可有可無的瑣事之中，結果一事無成。至於神通如何運用，如何強化，如何提升等重要問題，聖哲用一節經文就全部教導完畢：「當我們不再固執地認同五官（是唯一瞭解事物的工具）時，便可以解脫對五官的束縛而用心靈直接去聽，用心靈直接去嗅，用心靈直接去嘗，用心靈直接去感知一切事物。」

神通就是生命的潛能。

人們只知道雙目肉眼可以看東西，而不知道心靈之眼更能看東西——看的比肉眼更深刻更直接更無封限；人們只知道雙耳可以聽東西，而不知道心靈之耳更能聽東西——聽的比這雙肉耳更深刻更直接更無封限；人們只知道鼻子可以嗅東西，而不知道心靈之鼻更能嗅東西——嗅的比這個肉鼻子更深刻更直接更無封限；人們只知道舌頭可以嘗東西，而不知道心靈之舌更能嘗東西——嘗的比這個肉舌更深刻更直接更無封限；人們只知道身體可以感知東西，而不知道心靈之身更能感知東西——感知的比這個肉身更深刻更直接更無封限。總之，五官身體有的所有功能，心靈本身全部有，而且比之身體和五官有過之無不及。

身體和五官各項功能本來就是心靈與之相對應的功能的外在化和器官化。可一旦這些心靈功能在進化過程中逐步地被

外在化和器官化後，人類就越來越依賴於這些外在化和器官化的功能，而大大淡化乃至不相信心靈本身還有和它們一樣或更高於它們的功能。如此，和五官一樣的心靈之看、之聽、之嗅、之感知等功能，因久久得不到使用而「用進廢退」，退潛於心靈深處成為每個人都擁有的潛能。這些潛能只有在對它們的充分肯定和反覆運用中，才能使這些功能越來越清晰和強大。

3.23 深入覺察一個人行為或研究相關的徵兆，即可知曉那些必將到來的結果——無論這些結果是即將到來，還是相隔一定的時間（見微知著，明因知果），乃至於知曉死亡和來生。

儒家有：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」佛家有：「欲知前世因，現今受者是；欲知後世果，現今作者是。」

「覺察一個人行為或研究相關的徵兆，即可知曉那些必將到來的結果」，這有幾種途徑。第一種途徑是常規的方式，也就是經驗的方式。既然是經驗的方式，那經歷的世事越多，就越是通達人情世故。《紅樓夢》曰：「世事洞明皆學問，人情練達即文章。」第二種途徑是預測學的方式。無論是中國的《周易》預測學，還是印度的預測學，都有一個共同點，即是通過

「見微知著」的方式，來實現預測某些事物的目的。如問蔔者的一個無意間的動作、方位、言談等都可以從中根據預測學原理，「解讀」出問蔔者所問之事的相關資訊，如此來實現預測之目的。第三種途徑是特異的方式。其實第二種途徑也屬於特異的方式，只不過第三種途徑更為特異一些而已。這「特異的方式」就是神通的方式，具體講就是「慧眼」中的追眼和預眼等神通。

3.24 若我們的生活和人生始終充滿著友誼、慈悲、快樂和從容等，它們將給我們的生活和人生帶來源源不斷的能量和力量（而使我們變得更加充實和有創造力）。

生活和人生中充滿欲望和物性的人（即功利算計之徒）必然痛苦，生活和人生中充滿人性（即充滿人之為人的溫情——友誼和慈悲等）必然快樂，生活和人生中充滿神性（即智慧和超越）的人必然富於創造。「生活和人生始終充滿著友誼、慈悲、快樂和從容」的人，這樣的人一定是一個在生活和人生中，始終保持著人性化的人。只要一個人在他的生活和人生中沒有澈底失去人性，守住一些人性的底線，快樂和幸福，或多或少或遲或早，是必然會有的。

孟子曰：「有天爵者，有人爵者。仁義忠信，樂善不倦，

此天爵也；公卿大夫，此人爵也。古之人修其天爵，而人爵從之。今之人修其天爵，以要人爵。既得人爵，而棄其天爵，則惑之甚者也，終亦必亡而已矣。」

所謂「天爵」只是一種比擬性的說法，「天爵」實際上是精神的爵位，內在的爵位，無需誰來委任封賞，也無法世襲繼承。「人爵」則是偏於物質的、外在的爵位，必須靠人委任或封賞或世襲。「天爵」就是持守人性和天性（神性）不失的人。因為他持守人性和天性不失，故他必然是一個「仁義忠信，樂善不倦」的人。「古之人」——孟子以前的人，主要指夏商周三代善於治世之聖君賢臣。他們是那些持守人性和天性，因而被授之崇高的政治地位和社會地位的人（即授予這樣的人以「人爵」）——「修其天爵，而人爵從之」。

此事到後來慢慢地變質了，有人開始冒充有人性和天性的人，以此來騙取各種「人爵」——「今之人修其天爵，以要人爵」。「要」即「邀」也。當他們把「人爵」騙到手後，就恢復了本來面目，即恢復為一個沒有人性沒有天性的人——「既得人爵，而棄其天爵」。

最後孟子無比惋惜地說，這樣的人真是糊塗呀，這樣糊塗的人終將敗亡。他們通過冒充有人性有天性的人所騙取來的「人爵」，不僅難以長久，反而還會為他們引來各種災禍，因

為他們無德以配自己的政治地位和社會地位。也就是說，在孟子這樣的聖人看來，什麼樣的「人爵」必配以大於它的「天爵」以為基礎和背景。如無此基礎和背景，則「人爵」猶如一株獨木，暴露在風雨之中，它能持續多久呢？這就是孔子在注解《周易》的「文言」裡所說的：「積不善之家，必有餘殃。」

「它們將給我們的生活和人生帶來源源不斷的能量和力量（而使我們變得更加充實和有創造力）」——人性是人們快樂和幸福的唯一源泉，天性是創造和智慧的唯一源泉。無論是「快樂和幸福」，還是「創造和智慧」，它們都是「給我們的生活和人生帶來源源不斷的能量和力量」。

星相學與天文學

3.25 通過觀想將我們化身於大象的力量和勇氣之中，久之我們即會充滿如大象般的力量和勇氣。同理，通過觀想將自己化身於某個事物，久之我們即會擁有此事物的品質和特徵。

唐末五代道家有一部書，是譚峭先生著的《化書》。《化書》分為「六化」：道化、術化、德化、仁化、食化和儉化。《化書》本齊物以言「道化」；本虛無以言「術化」；本無為以言「德化」；本道德以言「仁化」；本稅多民饑以言「食化」；三寶之一為儉，本之以言「儉化」。譚峭所著《化書》之基本思想與聖哲此節經文旨趣一脈相承。在其他經文處，聖哲多言道化、德化、仁化，唯於此節經文，聖哲所論重心在術化。用中國哲學的觀點看，「術化」就是「氣化」。「氣」是能量和勢力，這是一個形而下的概念。莊子曰：「氣聚成形，氣散為風。」這與現代物理學，特別是量子物理學有相通之處。氣是一個形勢到另一個形勢的仲介。以此仲介，一個形勢就可以轉化為另一個形勢。

這就是中國傳統醫學和哲學所謂的「氣化」學說。

「一個形勢轉化為另一個形勢」有兩種轉化方式：一種為顯形，一種為隱形。顯形就是不僅內在結構發生了巨大的轉換，就是此事物的外在形象同樣發生了巨大的變化。隱形就是只是內部結構和功能等發生巨大變化，而外形看上去很少或沒有發生變化。此節經文所論，主要指的是第二種轉化——隱形的轉化——「久之我們即會擁有此事物的品質和特徵」，但我們的外形（即身形）並沒有因「擁有此事物的品質和特徵」而有什麼變化。也就是說，我還是我，但又不再是我。我還是我，那是因為我的外形沒有發生什麼變化；但又不再是我，那是因為我的內在獲得了新的品質和特徵——「如擁有大象般的力量和勇氣」。

時常觀想自己的身體轉化為大象（也即觀想大象的身體成為我們的身體），逐步地大象越來越精神化，沉入到我們的精神深處而成為我們固有的品質。如此，我們（主要是指精神方面）就擁有「大象般的力量和勇氣」。同理，也可以觀想自己化身為獅子、老虎等等，久之，我們的精神深處即擁有獅子或老虎的品質。也可以觀想白雲、花朵（蓮花等）、太陽、月亮等，「通過觀想將自己化身於某個事物，久之我們即會擁有此事物的品質和特徵。」

認同於什麼（即我們化身於什麼），我們即是什麼。如某畫師生而五官醜陋，因久畫佛像，面相遂轉端莊俊美。但此例僅是外表之轉變，瑜伽修行可實現諸多更內在更深刻之轉變。

3.26 深度沉潛於光明之中，我們就越來越能洞悉（一切事物深處的）精妙、隱蔽和深遠。

光明分為兩種：一種是可見光，一種是不可見光。可見光就是物理學的光，不可見光就是意識裡的光。意識裡的光就是般若，就是智慧。這種光看不見，物理學測不到。過去稱之為「心光」「神光」「佛光」「性光」等等。耶穌說「我是生命，我是光」的「光」，就是這個不可見光。

「深度沉潛於光明之中」，即時刻觀想自己的整個身心、整個存在不斷深入地化為光明。把自己光化就是精神化，就是智慧化，就是清淨化，就是無我化，就是無形化，就是自性化。後來的瑜伽稱此觀想出來的光明為「子光明」，把本性本有之光明（即覺照）稱為「母光明」。通過觀想「深度沉潛於光明之中」，就是通過「子光明」進入到「母光明」之中，最後子母光明融合為一：開始是強制性地觀想自己化身為光明；一段時間過後，逐漸發現，我們本來沉潛於光明之中；再後來就發現，我們不只是沉潛於光明之中，我們就是光明本身；最後驀

然發現，豈止是我們這個個體就是光明呀，整個天地宇宙，一切的一切，都是光明之化現，都是光明本身，這個世界除了光明之外，別無他物。——這個光明就是本性，就是般若，就是覺照。這就是從「子光明」過渡到或進入到「母光明」的過程。這個過程之長短因人而異。有些人可以在一次禪修中完成全過程，有些人則需要數年或數十年。

在西元五至七世紀，是印度的佛教在密宗化的過程中，大量吸收各流派瑜伽、印度教等思想、習俗、學說、修行方法等最為集中的時段。七世紀前後，密宗又經歷了一次深度消化所有的吸收，並在此基礎上進行二次創新的時段。由於對各種修行方法的吸收和創新越來越多，也越來越雜亂，令修學者難以適從。史稱此時期為印度佛教密宗的「雜密時期」。「雜密時期」持續了三四百年。直到西元十世紀及以後，經過無數密宗大師們的努力，將佛教內已有的修行方法，還有從各流派瑜伽和印度教等流派大量吸收來的修行方法和思想，以及在此基礎上的二次創新等，進行深度地融合和提煉，最後誕生了一位叫那若巴（西元 1016～1100 年）的大師，將其提煉出核心的六類方法。因這六類方法皆可讓凡夫直達圓覺，故名「六根本成就法」，簡稱「那若六法」——拙火成就法、光明成就法、幻觀成就法、夢境成就法、中陰成就法和遷識成就法。其中「拙火成就法」

與「光明成就法」因修行方式類似，存在相互關聯，為一對；「幻觀成就法」與「夢境成就法」為一對；「中陰成就法」與「遷識成就法」為一對。

佛教密宗六根本成就法之光明成就法即來自《瑜伽經》中聖哲於此節經文處的教授。拙火成就法在另一節經文中也有明確教授。至於其他成就法——幻觀成就法、夢境成就法、中陰成就法和遷識成就法等根本成就法之教授，《瑜伽經》中或雖無明文教授之，但並不是沒有教授之，聖哲將其隱於相關經文的字裡行間，以殊途而同歸、一體而異名的方式教授之。

般若有兩種功能，一為認知（覺照），一為創生。因光明就是般若，「我們就越來越能洞悉（一切事物深處的）精妙、隱蔽和深遠」，此處是就般若兩種功能之一的（存在性）認知而言。

3.27 通過觀想將自己化為普照天地的太陽，可達到洞悉宇宙萬物。

3.28 通過觀想將自己化為月亮，可達到洞悉各星宿的位置。

3.29 通過觀想將自己化為北極星，可達到洞悉各星宿

（包括北極星在內）的運行。

此三節經文教授的是關於印度傳統星相學的奧秘。印度文化和中國文化一樣，也是視人體為小宇宙，有「天人相應」「天人感應」之說。此三節經文就是在「天人相應」「天人感應」學說基礎上進行禪修和觀想，旨在進入深度的禪定中體會和洞悉出日月星辰的方位、運動軌跡、對身心的作用和對人生（即命運）的影響等相關知識和學問。

在過去的印度，瑜伽士擔負的文化使命和社會職責非常多，一名合格的瑜伽士，不僅是一名傑出的修行家、理論家、哲學家、慈善家、醫學家，調解人與人、團體與團體、國與國之間各種糾紛的外交家，甚至還要成為演講家、邏輯學家、語言學家、教育家等等。同時還有一個重要的身分，成為一名預言家——需要成為一名精通手相、面相、星相、夢相（即解夢）等知識和學問的預言家。因為在印度瑜伽史上，瑜伽師和預言家是不分的——多數瑜伽師是預言家，多數預言家是瑜伽師。根據這一歷史事實，聖哲於此處給出與預言學中的星相學相關的教授。但這裡也有需要提示之處。

1.此三節經文中所言日、月、星宿是星相學中的日、月、星宿。星相學中的日、月、星宿與現代天文學中的日、月、星

宿，既有相似之處，也有不同之處。其最大的不同之處在於，星相學中的日、月、星宿主要是從它們對人類的身心和社會的影響與作用的角度來看待和理解日、月、星宿的。因為動機不同，如此理解和研究出來的知識和學問，屬於星相學，而不是現代意義上的天文學。

2.「各星宿的位置」是指它們在星相學中各種星宿圖上的位置，不是它們在現代天文學上的精確位置；「各星宿的運行」是指這些星宿對人類個體或群體的規律性作用，同樣不是指它們在現代天文學上的精確運行規律。

3.儘管古印度星相學的發展，對原始天文學和曆法起到了極大的推動作用，但古印度星相學畢竟不是以成就現代意義上的天文學為目的。古代星相學的動機和目的是不變的，即渴望全面而深入地瞭解天體對個體的身心活動和社會變化的影響和作用，以及從這些影響和作用中發現規律以實現預言之目的。故印度傳統的星相學與肇始自西方的現代天文學終究不可同日而語，它們分屬兩個完全不同的學科。星相學隸屬於生命學範疇，而天文學則是現代物理學的一個重要分支——天體物理學。

4.研究和探索方法的差異。星相學十分注重禪定體悟和般若直覺——通過身心的內在體證和感受來發現和探索日月星

宿等對人體內在身心的影響和作用，以及這些影響和作用的規律等。這種知識和學問更多地偏向於存在之知、生命的學問。天文學的研究和探索方法是常規的物理學方法——實驗法、觀測法等，所獲知識和學問則屬於結構之知、物理的學問。

5.儘管在古印度有著瑜伽師就是預測師的，或反過來，預測師就是瑜伽師的傳統，但並不是所有的瑜伽師都必須得精通預測學。

在古印度，對包括星相學在內的各種預測學的精通者，畢竟是少數人。在歷代著名的瑜伽大師那裡，事實上多數瑜伽師是反對弟子們花大精力和時間來研習預測學的，因為這些大師們認為，預測學的功利性和目的性太強，更重要的是它與瑜伽所追求的開悟和解脫沒有關係。花大精力來研究它，這有違瑜伽修行的終極目的。故不予提倡。

聖哲在此處涉及到星相學，其意並非希望人們都去研究星相學，只是因為瑜伽中有此一項，有此一分支，不可完全地無視之。故於此作一原則性的提示和方向性的指導。若深入星相學等印度傳統預測學，那是一個書山學海，風格各異，流派紛呈，非數十年之功不能得其門而入，豈是僅此短短三節經文而能詳盡之？

三脈與七輪

3.30 通過對臍輪的觀想與覺察，可讓我們深度地瞭解身體的結構。

根據瑜伽傳統哲學和印度傳統醫學，一個人全身有七萬多條氣脈（Nadis），主要的氣脈有三條：中脈（Middle nadi）、左脈（Left nadi）和右脈（Right nadi）。在這三條氣脈中，最主要的是中脈。這七萬多條氣脈我們可以將它們比喻成大樹的枝葉，而中脈則是這個大樹的樹幹。故中脈為全身氣脈之總管，中脈若通暢，則全身氣脈必通暢。根據瑜伽學和中醫學「通則不痛，痛則不通」原理，中脈通暢則全身氣脈必通暢，全身氣脈若通暢，則百病全無，身心煥然一新。而調節和控制氣脈運行的是分佈在中脈上的七個輪（Chakras，能量中心）。這七個輪既是身心和氣脈的總控制中心，也是身心能量的總存貯中心和不同層面（或叫不同階段）的意識的顯化與昇華中心。（人體七輪圖參見附圖三）根據傳統的瑜伽學說，人體是由五大類屬性的基本物質有機組合而成，即地、水、火、風、空，簡稱

「五大」。這五大類屬性的基本物質同樣由身體中不同的脈輪所控制和調節。

1. 海底輪（Muladhara Chakra 或 Base Chakra）

海底輪位於生殖器與肛門之間會陰穴內部的盤骨神經叢內（Pelvic Plexus），它是體內整個能量系統的基礎，也是個體意識起源處。海底輪控制著排泄系統、生殖系統和人體中固體的成分（傳統瑜伽名之為「地大」）等。

2. 腹輪（Swadisthana Chakra）

腹輪位於臍下三四寸小腹內部的主動脈神經叢內（Aortic Plexus），它控制著脾臟、胰臟的分泌功能，性腺及身體中的液體成分（傳統瑜伽名之為「水大」）等。

胰腺分泌的是一種促進消化的荷爾蒙，叫做胰島素。胰島素可減低血液中糖的含量，如果胰島素缺乏，血糖必然增高，就會產生所謂的糖尿病；反之，如果胰島素分泌過多，則會導致血液中糖含量過低，此時就會產生無力、頭痛、發抖、昏眩、神經緊張和心緒不寧等病症。

性腺（卵巢或睪丸）不僅能產生卵子和精子，同時它還能分泌性荷爾蒙（性激素），即男性激素和女性激素。性荷爾蒙

能增加男（女）的性別特徵。男性激素能增加肌肉的力量，使人富於創造力和積極性；女性激素能增加身體的脂肪，使人富於情感，思緒細密。性荷爾蒙分泌的正常與否，直接關係到男人與女人的體態、思想、情緒及心理等諸方面。如果性荷爾蒙的比例失常，則女性會變得男性化，男性會變得女性化。

3. 臍輪（Manipura Chakra）

臍輪位於肚臍內的太陽神經叢內（Solar Plexus），它控制著胃和大小腸的消化系統，腎上腺的分泌以及身體內火的成分（傳統瑜伽名之為「火大」）等。

腎上腺位於腎臟的上方，它能使身體快速產生熱能。腎上腺在緊急事情發生時，尤為重要。當一個人面臨危險時，大腦會發送一個信號給腎上腺，腎上腺接到這個信號後，會立即運送它的分泌物（即腎上腺素）至血液中。腎上腺素能使心跳加速，血管擴張，且隨著血液流入肌肉，使肌肉更充分地發揮出效率。同時腎上腺素還能刺激汗腺——當我們在突然用力時身體產生出大量的熱量，能通過出汗來有效地散發出去。此外，腎上腺素也同時發送信號給肝臟，使肝臟送出它儲藏的糖到血液中，以供身體所需的額外熱能。如果腎上腺素分泌過少，那麼在危險、急迫時的反應能力就會大大降低；反之，若分泌過

多，則身心將一直處於亢奮狀態。

4. 心輪（Anahata Chakra 或 Heart Chakra）

心輪位於兩乳之間（膻中穴）胸腔內部的心臟神經叢內（Cardiac Plexus），它控制著血液循環系統、呼吸系統、胸腺和淋巴腺以及人體內風的成分（傳統瑜伽名之為「風大」）等。

胸腺位於心臟附近的胸骨後面，胸腺在胎兒時期最為活躍，它建立起身體的免疫系統，出生後分泌胸腺生成素來增強免疫系統。胸腺的基本功能是為每一個細胞打上能夠辨識的記號，防止免疫細胞反抗並摧毀我們身體自己的細胞，使身體能夠抵抗疾病的傳染。

5. 喉輪（Vishuddha Chakra）

喉輪位於咽喉處內部的頸部神經叢內（Cervical Plexus），它控制著甲狀腺和副甲狀腺以及人體內空的成分（傳統瑜伽名之為「空大」）等。

甲狀腺和副甲狀腺控制著身體的新陳代謝，此外也能調整身體所產生的熱量等能量。如甲狀腺分泌不正常，身心的健康將會受到嚴重的影響。如果甲狀腺分泌多一些，就會引起緊張、易怒等病症；如果分泌再多些，則會引起神經質、出汗、

顫抖、消化不良、失眠等。反之，如果甲狀腺分泌少一些，就會出現感到疲倦、昏昏欲睡等症狀；如果分泌過少時，則會引起行動緩慢、脈搏和心跳遲緩、體溫下降、說話口齒不清、感覺遲鈍、身體迅速發胖等症狀。

副甲狀腺控制著血液中鈣的含量和骨骼的生長。此外，神經系統功能的正常與否，受血液中的鈣含量影響也很大。如果鈣含量太少，我們會變得緊張、衝動、易怒等；如果鈣含量太多，便會昏昏欲睡、無精打采。因此，副甲狀腺對骨骼的發育和對神經系統功能的調節，都有很重要的作用。

6. 眉心輪（Ajina Chakra）

眉心輪位於兩眉之間的「印堂穴」內部，它控制著松果體和腦下垂體。

松果體是人體的生物時鐘，它分泌出的荷爾蒙能影響身體所有的器官，使身體各器官和組織有規律性地工作或休息。目前我們已知從松果體分泌出的荷爾蒙，可以很好地延緩老化，增進免疫力，增加對痛苦的忍受力等。

腦下垂體是一個非常重要的腺體，它能控制身體的許多活動，例如腺體分泌、血液循環、生長和體溫等。當腦下垂腺功能失常時，會產生許多疾病，體形也會有不正常的變化——變

得很胖或很瘦，很高或很矮等。

7. 頂輪（Sahasrara Chakra）

頂輪（又名梵輪、大樂輪、大覺輪等。因此處有上千條神經分佈，像上千個花瓣，故此輪又名千瓣蓮花輪）位於頭頂百會穴處，是左脈、右脈和中脈會合的地方，一半位於頭頂內，一半位於頭頂外。它已經超越了生物學及心理學的範疇，它的功能需要運用宗教哲學和生命學的語言來描述。此輪控制生命（意識）的覺醒和先天智慧，以及對終極存在的洞察與體悟。

上述七輪與各生理系統的關係只是七輪與身心最淺表的關係，也是相對間接的關係。氣（能量）和氣運行的路線——脈，以及氣和脈的控制中心——七輪，本身就是除生理學上所說的人體九大系統（神經系統、血液循環系統、呼吸系統、生殖系統、消化系統、排泄系統、內分泌系統、運動系統、免疫系統）外的第十大系統，而且是這個構成身心十大系統中最重要的一個系統。脈輪系統直接控制、調節、供給著另九大系統。如果脈輪系統與另九大系統之間保持著良好的互動，我們的身心就會處於健康狀態；如果脈輪系統功能衰退，無法給予另九大系統以很好的控制和供給，那時我們的身心就會出現各種各

樣的病症。所以，激活脈輪、疏通脈輪、淨化脈輪是治療身心各類疾病的關鍵。

為了方便表述，臨時將人的存在劃分為表面相對獨立的三層。

第一層是最外表的物質層，也就是通常所謂的「身體」；

第二層是思維—資訊—能量層，經絡、氣、脈、輪、情緒、思想等皆屬此層；

最深的一層是本體層，是意識的本體，宇宙萬有的基礎，我們瑜伽叫做「大梵」。

第一個身體層面是很簡單的，第三個本體層面更簡單，最複雜的是第二個層面。幾乎所有的身體（生理）問題，都不是身體自己的問題，都是第二個層面出了問題在身體層面的反映和延續。中醫和印醫就很能夠瞭解第二層面，通過調理人的第二層面來達到醫治其本身和第一層面（即生理）各類疾病的目的。西方醫學是直接治療身體層面的疾病，故其多數時候是治標不治本。瑜伽調理疾病的方式同樣以調理第二層面為主，故瑜伽、印醫和中醫，是屬相同層次的醫學。

就像任何事物都分為體、相、用一樣，第三層次為體，第二層次為用，第一層次為相。這三個層次構成了體相用之有機關係。事實上，人的存在是一個立體和有機的整體。將人的存

在強分為體相用和三個層次，只是為了表述上之方便。大家不可束於言詞，攀緣語句。

「通過對臍輪的觀想與覺察，可讓我們深度地瞭解身體的結構。」這有兩點需要說明：

⑴此處所謂的「深度地瞭解身體的結構」主要是指對第二層次，即對能量的運行、結構、規律，以及更深一些的關於情緒、思維、業障（力）等的瞭解，並以第二層次為起點向第一或第三層次延伸。

⑵達到「深度地瞭解身體的結構」，「對臍輪的觀想與覺察」是一個重要的途徑和方式，但不是唯一的途徑和方式。事實上，對七輪中的其他「輪」的觀想與覺察，同樣可以從各自的角度對人的第二層面或三個層次，達到更為深入的瞭解。甚至不用對七輪進行「觀想與覺察」，通過修行「子母光明法」等，同樣也能以不同方式達到「深度地瞭解身體的結構」。這就是所謂的「條條道路通羅馬」。

辟谷與食氣

3.31 通過對喉輪的觀想與覺察，可以讓我們中止饑渴。

此節經文教授的與「辟谷」和「食氣」有關。辟谷是中國古代一種獨特的康復養生方法。中國辟谷起源並流行於道家，異稱很多，有「斷谷」「絕谷」「休谷」「卻粒」「辟糧術」等。道家最早關於「辟谷」的記載是在《莊子》裡，在其《逍遙遊》一篇中有這樣的話：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，淖約若處子；不食五谷，吸風飲露；乘雲氣，禦飛龍，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」印度辟谷起源並流行於瑜伽領域，沒有異稱，統名之為 Breathetarian。

辟谷的種類分為：

1.不食五穀，諸如米、面等，只食疏菜水果和正常飲水；

2.不食人間煙火，即不食熟食，只食少量水果和正常飲水；

3.只服用藥食兩用植物根、果、葉，正常飲水；

4.禁絕一切食物，正常飲水，食氣為生，即修煉相關的辟

谷術；

5.食水全禁，也即不許任何東西入口，食氣為生。

辟谷的天數分為：

1.超短期（1～3 天）；

2.短期（3～10 天）；

3.中期（10～20 天及以上）；

4.長期（1 個月及以上）；

5.超長期（1 年及以上）；

6.永遠辟谷（即無時日限定）。

辟谷的原因分為：

1.因病辟谷：有很多病人在生病期間自發地不思飲食，甚至反感飲食。還有一種是在醫囑下的強行絕食（即不能吃某些東西或所有東西都不能吃），統稱為「因病辟谷」。待其疾病有所好轉或痊癒時，這種辟谷便隨之取消。

2.自然辟谷：一般人和瑜伽修行者都有可能發生自然的辟谷現象，即於某個時候突然發現自己無饑餓感，自發地不思飲食，甚至見到或想到飲食都反感，如強行進食，腸胃等感覺很不舒服，如此便進入自然辟谷狀態。此類辟谷一般時間都會較長，多數能達到一周以上。筆者曾經在國內見到過不吃任何東

西只喝水，自然地辟谷最高已達十四年的老人。在印度見過最高已達六十年的老人。

3.禪定辟谷：瑜伽士有時一次進入禪定中能達數天，乃至十數天或更久。在禪定中瑜伽士超越了身體，所以對身體沒有感覺（也即臨時性地遺忘了身體），此時身體上的各種生理機能降到最低，乃至澈底停止，如呼吸、脈搏、體溫、心跳、反應等，其中就包括消化功能，也降到最低，乃至澈底停止。這在印度那些職業瑜伽修行者和閉關修行者那裡是十分常見的現象。在此禪定期間，瑜伽士的身體保持著一種固定的姿勢（如盤坐）一動不動，生理功能降到最低或停止，看上去猶如死人一般，類似於蛇熊等冬眠狀態。如此持續數日乃至數月，當出定後各項生理功能又會恢復正常。在入定期間，瑜伽士不吃不喝，此種辟谷名之為「禪定辟谷」，即以禪定為食。此為「靜態禪定」。還有一種更高明的「動態禪定」，即一切日常生活照舊，但此人已超越於通常的身心，處於比通常的身心更深更高的狀態中，同樣也能引發出「禪定辟谷」現象。因進入深度的禪定中而引發辟谷現象不僅瑜伽修行者中很常見，在道家的內丹修行者中也很常見。乃至一般之文人學士，因閱讀或寫作時過於投入，或科學家投入於科學研究而進入忘我狀態，一兩日忘記吃喝也是常有的事。所謂「廢寢忘食」即指此意。我們可

稱此現象為另一種意義上的「禪定辟谷」。

4.食氣辟谷：在印度的瑜伽和中國的道家都有專門為辟谷而設計的修行方法，這些方法統稱為「食氣法」。「食」是吸納之意，「氣」是能量之謂。瑜伽或道家認為，人們通過正常飲食以獲得身體所需能量，這種方式並不是人體獲得能量的唯一方式和途徑，還有另外一些更為深刻和直接的方式來獲取能量，即各種食氣法。這些「更為深刻和直接的獲取能量之方式」與我們的消化系統之關係可以有三種：

⑴作為人體除消化系統外一條能量來源的輔助途徑；

⑵作為人體除消化系統之外一條與之並行並重的能量來源途徑；

⑶在某個特定時間段內，取代消化系統，作為人體的唯一能量來源途徑。

食氣法可分為兩種：一種是從自然界吸納能量，一種是從自己信任和敬重的導師那裡吸納能量。

第一種食氣法，即從自然界中吸納能量的方法有很多，例如或立或坐，面向日月，用嘴呼吸。吸氣時，口型作動物之吞物狀，凝神觀想一口將太陽（或月亮，或整個銀河等）吞咽下去，觀想所吞之物順行而下至腹內下丹田；呼氣時，口型作歎氣狀，觀想全身病氣煩惱全部呼出體外。呼吸時，要做到吸滿

呼盡。每日練習時間自定。此謂之「日精月華吐納術」，簡稱「吐納術」。亦可於無日月時，全憑觀想將日月隨吸氣吞入口內。

另一種是「從自己信任和敬重的導師那裡吸納能量」。例如在高度信任和敬重的基礎上，觀想聖哲帕坦伽利的能量，如風、如水或如光，從自己的特定部位（如頭頂梵輪處，或臍輪處等），或無特定部位，源源不斷地進入體內，如此以獲得維持身心活動之所需。

無論是哪種食氣法，皆可讓修學者很快進入不思飲食的辟谷狀態，而實現辟谷。

5.習俗辟谷：印度有一個習俗，那就是定期或不定期的辟谷。一周中某一天不吃葷，只吃素食；或一周中某一天在二十四小時內不可以吃任何東西，只正常喝水；或一個月內需有兩天或幾天不吃東西，只喝水；或一年內有半個月只吃少量（如一天三至五個）水果和喝水，不再吃其他東西；如是等等，不一而足。

不同宗教、年齡、性別、種性、地區、個人意願等是導致產生如此眾多不同辟谷方式的原因。但無論採取哪種辟谷，全民定期或不定期辟谷，作為習俗，已在印度流傳了數千年。在中國，辟谷沒有形成一個「全民信守的習俗」，只在道教教徒

中有一個傳統，幾乎所有道教徒一生中都會有過至少一次以上的正式辟谷。

6.銘志辟谷：有些人為了向自己或他人表明某些志向、信仰、主張、意志等，而採用辟谷。此種辟谷多發生於宗教信徒向神靈證明自己的心志，或發生於絕食抗議，或某些宗教徒閉關修行等情況下。銘志辟谷其實是絕食，與通常而言的辟谷還是有些不同。

有很多時候，吃東西已經不是生理的需要，而是一個強大的習慣。辟谷最難的時期是前三天——吃了幾十年的飯，突然不吃飯了，心理上不適應。這種從一出生就天天吃飯的習慣，突然一下子被打破，很不適應。這種心理上的不習慣不適應非常強烈，絕大多數辟谷失敗都是源於此。所以辟谷者需要戰勝的不是吃飯問題，而是關於吃飯的慣性心理引發的不適應問題。

有個題外話，是說近一二十年來，中國商界和政界一浪高過一浪的吃喝風非常嚴重。有人就提出一個觀點，說除了中國的商界和政府越來越富有，有錢來支持越來越高的奢侈浪費等原因之外，還有一個原因，這就是現在位於中高領導位置的官員或商人，主要由上世紀五十年代至七十年代出生的人構成。而這個時段出生的人，經歷了一個非常饑餓的童年和少年時

期，「饑餓」兩個字如烙印般地烙在他們的大腦裡。如今當他們有錢了，最想做的事就是消除「饑餓」感，這就形成了在這個時段出生的很多人，一生只有一個目標，就是消除「饑餓」感——吃！中國多數家庭已經進入小康水準，人們早就不再真正的饑餓了。我們所謂的「饑餓」感只是一個童年時期留在腦海中的「記憶」。也就是說，我們正在「饑餓」的是一個潛意識中的殘留性印象，而不是一個事實。由此可見，消除一種記憶或一種習慣是如此之難。而英美等老牌資本主義國家的國民，他們進入小康生活已經有幾輩或十幾輩了，早就不存在對「饑餓」的記憶了。所以在他們看來，我們中國人這種近乎瘋狂的吃喝太不可思議了。他們早就從窮人乍富的心態中走了出來，開始了由富向貴的過渡，即由一名外在的物質富有者，過渡為一名內在的精神生活之富有者。也就是說，他們早就開始了由「人爵」向「天爵」過渡，並且以「天爵」統攝「人爵」。以是之故，英美人中近幾十年來，乃至近幾百年來，出現了一些真正意義上的紳士和貴族。而本屬禮儀之邦的大漢民族，滿眼皆是「修其天爵，以要人爵。既得人爵，而棄其天爵」之徒。

「通過對喉輪的觀想與覺察，可以讓我們中止饑渴。」

當辟谷之時，或欲進行辟谷之時，觀想和覺察喉輪，是最

大限度地降低或消除饑餓感與不適感的有效方法之一。通過觀想和覺察喉輪只是若干種方式之一，不是唯一的方式。比觀想和覺察喉輪更為重要的是強化自己的意志力，用強大的意志力來克服辟谷帶來的心理上的不適應問題。

神通與大成就

3.32 通過對中脈的觀想與覺察，可讓我們安住於寧靜和沉穩。

中脈和位於中脈上的七個輪，在瑜伽修行中無比重要。對七輪的激活和中脈的疏通，直接決定著瑜伽修行的成敗、快慢、深淺等。在歷史上有兩個重要的流派——昆達裡尼（Kundalini）瑜伽和我們的皇冠瑜伽的核心修證方法，是直接建立於中脈和七輪之上的。只不過是，昆達裡尼瑜伽在歷史上一直處於顯傳狀態，而皇冠瑜伽則一直處於隱傳狀態。

佛教的密宗因大量吸收了瑜伽的思想和修行方法，在瑜伽的直接影響下，同樣也十分注重脈輪的修行。浩如煙海的佛教密宗經論和法門多端、體系繁雜的各種修行方法，從根本處講，全部是建立在中脈和七輪基礎之上的。何以如此？因為在皇冠瑜伽和佛教密宗看來，中脈已經不僅僅是一個能量的通道這麼簡單，七輪也不僅僅是七個人體中的能量中心這麼簡單。

瑜伽學認為中脈上的各個輪，全息著和對應著一個生命層

次或叫意識層次。海底輪對應著地獄道，腹輪對應著餓鬼道，臍輪對應著動物道，心輪對應著人道，喉輪對應著阿修羅道，眉間輪對應著天道，頂輪對應著超越六道的聖道（解脫之道）。輪就是門，門就是輪。七輪就是七個門——與之相對應的那一道的大門，或此輪即代表與濃縮著那一道。激活此輪即是激活那一道的意識，或疏通整個中脈就是貫通意識所有可能的層次而整合為一體。這種整合一體的意識之境就是圓境，就是圓覺。

生命（意識）的覺醒是整個意識全體的覺醒，是生命（意識）所潛含的所有層面的覺醒。生命包含凡聖迷悟兩類狀態，故生命（意識）的圓滿覺醒是包含凡聖迷悟所有對立雙方的覺醒，不是僅僅只對聖和悟的覺醒，它更是對凡和迷的覺醒——包含著凡和迷的覺醒。在圓境中，不是澈底消除了一切凡和迷的那個只有聖只有淨的境界，而是包含著所有凡和迷的境界。故圓境、圓滿、圓覺是一個非常難以理解和了悟的境界。由此我們可知，六道、凡夫和無明等並非是圓境和圓覺之外的「偶然之物」「贅疣之物」，它們也有其存在的必然性，因為它們也是性分之物，是本性中自含之物，故也是本性的一部分——這是在圓境和圓覺視角下的必有之見。因此站在儒家之角度看，天地生人，生物，生天堂，生地獄，乃至生出如此等等，皆有其確然不可移之意在也。用基督教的話說：上帝造陽光，也造

黑暗；上帝造義人，也造不義的人。

這就是為什麼瑜伽和佛教密宗等都那麼熱衷於修行七輪和中脈的原因。中脈是貫穿所有生命（意識）層次的通道，「通過對中脈的觀想與覺察，可讓我們安住於寧靜和沉穩」。聖哲在這裡用了兩個很保守的詞：「寧靜」和「沉穩」。通過對中脈的觀想與覺察，不只是讓我們安住於寧靜和沉穩，而是快速實現圓境和圓覺最為有效的途徑之一。

對中脈的觀想與覺察，以及對各輪的觀想和覺察，有三種方式。

1.直視法：直接覺察和觀想著對象——中脈或某個輪。

2.對視法：想像著我位於我的身體的對面，我在我的對面用心覺察著和觀想著對象——中脈或某個輪。這兩種方法都屬於「從因到果修行法」。

3.重演法：我即師，師即我。我（師）在重演著師（我）在修行「觀想和覺察某個輪或中脈」的全過程。此種方法介於抽象和具體之間，既有一定的具象性，又有很強的抽象性，其中微妙，只能意會，難以言傳，多修行實踐，自有體會。此法屬於「倒果為因修行法」。

從祛病健身角度講，中脈是一個能量的通道，是各種經絡中最大的一條通道；從開悟角度講，中脈不再是「位於上半身

正中的一條脈道」，它是一條哲學上的「中道」——中庸之道。什麼叫「中道」？中道就是超越並包含一切二元對立的「見」「修」和「果」。此「見」謂之「中道見」或「中道觀」；此「修」謂之「中道修」或「中道行」；此「果」謂之「中道果」或「中道圓成」。建立並恪守「中道見」「中道修」和「中道果」就是終極的中脈修行。

3.33 通過對頂輪的觀想與覺察，可以讓我們成為一個擁有完美洞察力的人。

頂輪又名智慧輪、解脫輪，是七輪之總輪。頂輪的開啟標誌著所有七輪的激活。不只是頂輪的激活可以「讓我們成為一個擁有完美洞察力的人」，每個輪都是生命（意識）的一個層次，都是智慧的一種存在方式或側面。開啟哪個輪都可以有效地提高我們的洞察力和悟性等，頂輪當然就更是如此了。

3.34 （通過對上面十幾節經文進行單一或多項的修學）同樣還能獲得諸多靈感和啟示的降臨。

瑜伽的修行是實踐的智慧學，貴在「實踐」兩個字。空說一丈，不若實行一尺。瑜伽和生命裡太多的奧秘不是空談而來的，是實實在在地實踐修行而來的。只有自己實際去修證了，

才能「如人飲水，冷溫自知」；只有親自去嘗一口梨子的味道，才能真正地知道梨子是什麼味道。數千年來，人類的那些精英們幾乎全是修行者，換句話說，修行締造出了難以計數的人類精英。這些精英們都不是空談出來的，都是經過實踐出來的。最大的和最終的靈感和啟示就是明心見性，最小的和初級的明心見性就是各種降臨的靈感和啟示。

3.35 對心靈的深入覺察，我們可達到對意識真相的瞭解。

心靈是意識之別名，心靈就是意識，意識就是心靈。對心靈的覺察就是對意識的覺察。對意識的覺察就是意識對自己的反省、反映和反思。意識難以在其同一個層面對其有一個全體的瞭解，意識需要通過一個超越，才能有效地反省反思出意識的內涵。所有的瑜伽之修行就是對意識內涵的覺察和反省的過程，所以說，瑜伽的修行就是意識的修行。意識的修行就是對意識的一次連續的反省和覺照的過程，直到反省和覺照出意識的真相——明心見性。

3.36 通過上面這些修證，獲得的對現象世界不同方面的認知，皆可說明我們對錯誤（迷惑）進一步的識別，如此可

使我們不斷地趨向那個絕對的圓覺。深入地覺察每個錯誤的不同特徵，皆有助於對圓覺之真相的洞悉（由錯而知對，由相對而知絕對）。

除非是上根大器之人，當下認取，立地成佛。一般根器之人，無論是通過「從因到果修行法」，還是通過「倒果為因修行法」，都需要在不斷的修行實踐中積累經驗，錘煉品質。開悟是需要一個堅強的身心和生命的品質為前提的，不然沒法承受證悟的衝擊力。如果把證悟比喻為火，身心就需是金，只有真金才能不怕火煉，且在烈火中更能見證出真金之品質。如身心不是金，而是朽木怎麼辦？它們怎麼能承受住烈火的淬煉？既然人人都有真心和本性，為什麼有這麼多人沒有證悟？那是因為我們的身心素質太差，特別是心靈的品質太差，意志力、理解力、承受力、超越力、感受力等等遠遠沒有作好準備，來承擔那個最終時刻的降臨。

開悟是冒著死亡危險向著存在深淵的終極一躍，開悟更是將自己的身心澈底地粉碎後的再生和重組，開悟就是毫無保留地交給你的導師或那個被稱為「神」或「神性」的對象。試問，就你現在的心靈素質，你有這個承受力？你有這個勇氣、決心、品質和準備去完成和承擔將要發生的這一切？機會永遠給

有準備的人。同樣，在生命成長和覺醒之路上，最後的一躍同樣也是給那些已準備好的人。

3.37 經過對對錯（也含美醜和善惡）不斷深入的辨識與覺知，可有效地促發我們的聽覺、感覺、視覺、味覺、嗅覺等感官功能獲得飛躍式的提高。

聖哲通過此節經文告訴我們，修行是一個相伴一生的過程，它不是一時的衝動，更不可一蹴而就。逐步地錘煉自己的身心和意志，養成總結成功和失敗的習慣，善於學習，勤於思考，勇於探索，積極進取。修行很像一個高明的偵探，能從各種線索中判斷出哪些有用，哪些無用，通過一些蛛絲馬跡尋根探源，最終讓真相大白於天下。瑜伽修行，亦復如是。

孔子一生最討厭的就是「鄉願」之人。什麼是「鄉願」之人？通俗地講，就是那種是非不清、立場不明、無原則無操守、隨勢而趨之人。這種人就是典型的「小人」。這樣的小人，不僅中國多，古今中外哪都有。孔子斥之為「德之賊」。此類德之賊人不僅孔子不喜，聖哲也不喜，故反其道而行之曰：不可以對對錯、善惡等「是非不清、立場不明、無原則無操守，隨勢而趨」，而是正相反：「對對錯（也含美醜和善惡）不斷深入的辨識與覺知」。如此，「可有效地促發我們的聽覺、感覺、視

覺、味覺、嗅覺等感官功能獲得飛躍式的提高」。

飛躍式的提高分為兩種：一種是智慧式的飛躍，一種是神通式的飛躍。

智慧式的飛躍是指在經過對對錯（也含美醜和善惡）不斷深入的辨識與覺知的過程中，我們的聽覺、感覺、視覺、味覺、嗅覺等感官功能，將獲得很好的錘煉和提升，從此我們的智慧——感覺能力、判別能力、覺察能力、理解能力等將獲得超乎尋常的提升。此名之為「智慧式的飛躍」。

神通式的飛躍是指在經過對對錯（也含美醜和善惡）不斷深入的辨識與覺知的過程中，我們的聽覺、感覺、視覺、味覺、嗅覺等感官功能，將獲得越來越特異的能力，即此前聖哲闡述過的「靈聽、靈視、靈感」等神通。此名之為「神通式的飛躍」。

3.38 獲得這些超常之神通可能會讓自己或他人誤以為獲得了（瑜伽修行的）大成就。（其實這些神通是很低的成就，如果認識不清這一點），很可能會讓我們止步不前，而影響到我們對修行的最終目的——真我（無我之我，即圓覺）的追求。

有幾句與「神通」相關的話長期流傳於印度歷史中。

第一句是：「神通不敵業力。」——神通只能在很小的範

圍內對業力有所改變，神通對業力只能起到修枝剪葉的作用，但達不到從根本上摧毀或化除業力。業力仍然以它們自身的法則和特性一路演化下去。如果把神通比喻為小島，那麼業力就是小島之外的汪洋大海，就算是把小島向外拓展很多，變成一個大島，相對於無邊汪洋而言，也是滄海一粟。

第二句是：「神通有善性，也有惡性。」——如對神通運用得當，它可以啟示人，引人向善，導人覺醒，助人為樂，增長功德（如用神通診病治病等）等；如運用不當，神通也是那些愛以「神道設教」之輩，最喜歡使用的方法之一，運用神通來惑亂眾生，騙財騙色等，此類人歷代都有，當代更多。故神通既是助道之緣，也是障道之因。

第三句是：「萬般神通皆小術，唯有證空是大道。」——這句話最重要。它提示我們不可沉溺於神通之中，漸失瑜伽修行之終極目的——明心見性，證悟圓覺。與瑜伽修行的這個終極目的相比，再大的神通——就算是穿牆遁地，移山填海，也只是小術而已。「這些超常之神通可能會讓自己或他人誤以為獲得了大成就。」真正的大成就或根本成就只有一個，那就是明心見性，除此之外，都不可名之為「大成就」。但這句話又常被一些人用來取笑那些有神通並正確地使用的人，譏諷這些人只知小術，不識大道。我們時常反問這些人：「如果連這點

『小術』你們都沒有，何堪奢談大道？」

3.39 通過深入地解除對（自己的）身體之認同（執著），心靈即可深度而敏銳地流動（即處於深度的自由之中，也即意識不再受束於身體），此時意識即可進入他人的身體之中（以探知他人的身體情況）。

此節經文與 3.19 節經文旨意類似「對他人（主要指古今的修行大成就者和聖賢）作深入覺察，便可體證此人之生命（此處的『生命』包括思想、能力、證境、智慧、品德等）」，大家請參閱 3.19 節經文疏解。

人們的心靈都有不同程度的僵化現象，這就叫「意識形態」或叫「意底結牢」——意識像冰塊一樣凍結住了。與「意底結牢」強烈的人交往，能明顯感受到此人教條刻板，冥頑不化。怎麼辦呢？「通過深入地解除對身體的認同，心靈即可深度而敏銳地流動。」深度而敏銳地流動後會怎麼樣呢？「此時意識即可進入他人的身體之中。」「身體之中」有時候就是指我們的這個身體，但更多時候是對我們的存在或我們的生命而言。進入身體可以實現體感探病、透視探病等目的；進入心靈，可以實現他心通等；進入生命，進入存在，特別是進入歷代瑜伽大成就者的生命，可以採取與他們心心相印基礎上的「倒果為

因修行法」。但實現這一切的前提是「深入地解除對（自己的）身體之認同」。

3.40 通過對生命能量的控制，可以令瑜伽士穿越水、泥土、荊棘或其它物體而無障礙，或於空中飄行。

梵文 Prana 一詞音譯為「普拉那」，因為漢文中沒有與之相對應的詞，故沒法直譯，只能勉強將其譯為「生命能量」「生命勢能」或「生命勢力」等。「對生命能量的控制」的「控制」一詞可以有很多種詮釋，其實就是將身體通過觀想慢慢地光化或虛化。當真切地感受到身體被光化或虛化後（此時一般人可能看到你是一團光或什麼也沒有，也有可能一般人仍然看你如常，但自己能真實地感受到已經光化或虛化了），即有可能達到「穿越水、泥土、荊棘或其它物體而無障礙，或於空中飄行」等驚世駭俗之神通。在印度古代和現代，一直流傳著關於瑜伽大師具有諸如此類神通的故事。在其他修行流派中，如道家的內丹派或佛家的密宗等，同樣流傳著諸如此類神通的故事。我們在瑜伽的研究和探索中，對這些驚世駭俗的神通進行過長期的考查，證明確有其事，名不虛傳。只是出於某些原因，不便作更詳細的透露。在此只是想說明，作為一代聖哲，瑜伽之父帕坦伽利，他老人家並沒有誑語欺世，此節經文所言，俱為真

實，已經被歷代傑出的瑜伽行者一再地證實過。

3.41 通過對臍輪（即太陽神經叢）能量流的控制，瑜伽士將轉化為光。

此節經文是一個非常重要的關於瑜伽修行方法的教導，但此修行方法已經在傳統印度瑜伽流派中失傳了，慶倖的是，此修行法門被印度大乘晚期佛教——密宗完整地吸收和體系化後流傳到西藏，並取名為「拙火成就法」或「拙火瑜伽」，一直傳承至今。

「拙火成就法」即是從觀想臍輪內有一個小小的火焰開始修起，直至全身轉化為光明。此時，普通人有時發現此瑜伽士化入一團光明之中。「拙火成就法」修行獲成就者，可於生前能耐極寒，更為神奇的是，死亡時整個身體於數日之內逐漸光化而去，最後肉體會縮小為一尺多高或僅剩下頭髮、指（趾）甲。此名之為「虹化」——像彩虹一樣化去。獲此成就者在印度和西藏密宗內古今皆不勝枚舉，但並沒有聽說印度瑜伽士中有達到此「虹化」成就者。由此可知，《瑜伽經》此處經文所教授之法，在傳統瑜伽各流派中均已失傳。

「拙火瑜伽」的具體修法是：觀想臍內有一個聖潔的小型蓮花，在蓮蕊處有一個極熱的小火苗亙古不熄地燃燒著。瑜伽

行者用一種愛戀的、親切的態度，靜靜地觀看著並感受著這個極度熾熱的小火苗。採用「直視法」「對視法」和「重演法」，這三種觀想方法任選其一，或交互使用亦可。

「直視法」就是從自己的雙眼處向下內視臍內部位；「對視法」就是前面某處有一個小型蓮花，蓮花之上有一個熾熱的火苗，這個「前面某處」恰好就是我的臍輪之處；「重演法」就是在我即師、師即我的前提下，師向我重演一次他修行此「拙火瑜伽」的全部過程和證驗。

多數人修行第一次（約需半小時至一小時）即能觀想起蓮花和火苗，或感覺到這個蓮花與火苗的存在，並感受到這個熾熱的火苗的熱度。隨著修行次數的增加（一般每天不少於修法一次，每次時間不少於半小時）。一次半小時至一小時左右為「一座」，每天上限為「四座。一天超過四座以上，即為過多；低於每天一座，即為不及。

以每天修習一至兩座為計，一般十天至一個月左右，瑜伽士即能達到非常清楚地觀想到蓮花和火苗，或強烈地感受到火苗的熾熱。下一步就是「看到」或感受到火苗的周圍如冰塊一般在慢慢地「融化」「淨化」或「光化」。如此，隨著用功日深，「融化」「淨化」或「光化」的體積會越來越大，擴大到整個內臟，再擴大到整個軀幹，再擴大到四肢，最後是整個身體全部

被「融化」「淨化」或「光化」。達此境地後，各類疾病必有一個巨大的好轉或痊癒，身體必定脫胎換骨，有不少修行者以此直達證悟。

在以臍輪為中心不斷向外擴展的「融化」「淨化」或「光化」，不僅是「融化」「淨化」或「光化」業障、業力，轉化各種生理疾病和毒素等，同時對心靈也是一個「融化」「淨化」或「光化」的過程，且這個過程是清清楚楚的。

再下一步就是慢慢地心靈與此火苗合二為一。此時我即火苗，火苗即我，我與火苗無二無別。因為此時已無主客，故無所謂誰在觀想誰，誰在看著誰。因無主客，無法再有位置，故此時此火苗也不再有具體位置。這個「我即火苗，火苗即我」、泯滅主客的過程是自發的、自然的，不用人為地去強求。

當高度或澈底地主客雙泯、無物無我之時，就是開悟之時。此時拙火瑜伽就轉成了光明瑜伽——當子母光明相通互融之時，開悟就發生了。「拙火成就法」和「光明成就法」只是入手時不同——一個開始是觀想自己整個存在融化為光明，一個是臍內有一個蓮花和火苗（但這個火苗始終不擴大，永遠都是小小一個火苗，只是這個小小的火苗極其熾熱，將其熾熱程度發揮到我們能想像出來的極限，是這個火苗的散發出來的光和熱將它的周圍逐步地「融化」「淨化」或「光化」……）

所有的瑜伽大成就者都可以預知自己的死亡時間，有人是提前一周，有人是提前一個月，有人是提前一年甚至幾年，即預知自己的大限之時。要是問他們是怎麼知道的，有沒有什麼特殊方法以知道大限之日，其實是沒有的，是自然地、自發地知道的。

就像我們根據曙光而知太陽必要出來一樣，乃至能預知太陽幾時幾分出來。我們身心裡有很多死亡的「曙光」，修行有素的瑜伽士可以清楚地發現這些「死亡曙光」由此而預知死亡於不久的某個時日必將到來。當拙火瑜伽修行到第二步驟——「我即火苗、火苗即我」階段的瑜伽士，在死亡降臨時，不僅內化並沉潛入本性的永恆之光中，而且肉體也會以可見（即一般人可見）或不可見的方式，被逐步地「光化」。幾天後，全部身體只留下指（趾）甲和頭髮，以及一些舍利子，這就叫虹化，佛教稱此為「涅槃過程」。故佛教的「涅槃」一詞有兩義：一指圓滿的證悟，二指成就者的死亡過程。

虹化可以粗淺地理解為「臨終時將自己火化掉」。生前拙火瑜伽修行不澈底者，死亡時會沒法將全部的肉體光化掉，最後身體會縮小到一尺高左右，就再也不能進一步縮小了。這樣就留下了一個如嬰兒般的小身體，這個小身體在半個月後會變得很堅硬，如鋼鐵般的堅硬，故這個小身體在佛教密宗裡稱為

「金剛不壞身」。

修行大成就者死後留下金剛不壞身有兩個原因：一是有意留下，是為後人留下一個大成就者的見證，讓後人堅信修行之事非虛妄，以此來增強道心；二是生前修行不澈底的見證——此人生前修行拙火瑜伽不澈底，沒有將所有的肉身全部「融化」「淨化」或「光化」，死後留下的這個小身體正是生前肉體沒有被全部淨化或光化掉的「渣滓」。

雖然拙火瑜伽和虹化法門，聖哲通過此經中的此節經文正式公佈於世，此後不到三四百年即被佛教密宗吸收而成為密宗的一個根本修行方法。反而，此殊勝法門在瑜伽裡傳承中斷，以成絕學。因拙火瑜伽（包括光明瑜伽）是一條快速而穩妥的修證方法，故密宗歷代修行此法門且得大成就者不計其數。

超越物理法則

3.42 通過（在深度寧靜中）覺察幽遠的聲音，可以讓我們獲得「神聖的聽覺（即靈聽——天耳）」的神通。

3.43 不斷深入地冥想身體融化入純淨的光明之中，瑜伽士可獲得穿越空間的能力。

此兩節經文淺白如話，不需注解。

3.44 當瑜伽士澈底地消除意識與外部世界的分離，那麼覆蓋在心靈內在光明之上的面紗（障蔽）就會自動地揭去（心靈之光即可自由地顯耀出來）。

此節經文闡述的依然是在取消和超越內外、主客等二元對立後的圓境圓覺下，本性之光（心靈內在光明）即會自然地、自發地呈現出來，即明心見性。

3.45 通過對事物各方面（顯表的、微妙的、內在性的、外延性的和目的指向等）的深度覺察，瑜伽士即可精通各事

物（的原理）。

豈止是瑜伽士可以達到「精通各事物的原理」，誰做到或踐行對事物各方面（顯表的、微妙的、內在性的、外延性的和目的指向等）的深度覺察，誰就一定是思想家、科學家，或精通某些專業技能與學問的知識份子。但一名瑜伽士還要在此基礎上，進一步地強化自己的感覺和覺察能力，以到達超乎常人的程度。歷史上流傳著這樣一些故事：修行有素的瑜伽大師，可以於千裡之外感受到他的某個弟子的心念和思維，或感受到身邊動物的情緒，以及自然界某些事物的「情緒」，等等極其微妙的事情。

3.46 如此，即可產生出某些非同尋常的能力（即神通），這些神通包括對（體內）微小的粒子施加作用（令其發生改變），而達到使瑜伽士的身體變得完美。（這些神奇的事蹟在普通人看來）是超越物理法則的。

此節經文有兩個重點：一是瑜伽修行可以使瑜伽士的身體變得完美，二是明確指出神通是超越物理法則的。

第一個重點——瑜伽修行可以使瑜伽士的身體變得完美。瑜伽修行對身體內在的影響和作用，這是所有瑜伽修學者的共

識。使瑜伽士的身體變得完美，這同樣被歷代瑜伽師們無有例外地一再證實著。瑜伽修行的深淺高低，完全可以從此人的外表是不是英俊、莊嚴、神聖、睿智、慈悲、純潔等方面看出來。一個外表看上去英俊、莊嚴、神聖、睿智、慈悲、純潔的人未必一定是一名瑜伽大成就者（因為有可能是此人天生即如此），但一名瑜伽大成就者必定是一位英俊、莊嚴、神聖、睿智、慈悲、純潔的人，不可能有例外。這與此人外表穿著破爛與否、社會地位和知名度高低等，不存在一點關係。

第二個重點——神通是超越物理法則的。西方把神通叫做「超自然能力」，其意也是指神通這種特異的功能是違背或超越自然規律的，所以神通沒法通過現代生物學或物理學來解釋。比如說，我們皇冠瑜伽裡的開頂，運用導師的禪定力將學生和弟子們的梵輪（頭頂百會穴區）的頭骨明顯地軟化或化開指甲至一枚硬幣大小，以此來證明脈輪的激活和疏通，導師不用任何外在的機械力和物理力，僅僅把手輕放於學生頭頂十幾分鐘，當時或幾天內，學生們梵輪處的頭骨即軟化或化開。這種神奇的現象是沒法通過生物學或物理學來解釋的，只能運用瑜伽學或生命學來解釋。（關於「開頂」詳情，請參閱《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，潘麟著，黃山書社出版。）

3.47 （使瑜伽士的身體變得完美）包括美麗、速度、力量以及如鑽石般的堅固，等等。

此節經文是承接上一節而來。最後一段，The durability of a diamond，還可有另一種翻譯：「修行有素的瑜伽士的體內可以凝聚成多少不等的舍利子。」

舍利子又名「堅固子」，形容其品質異常堅固，猶如鑽石（據說有科學家對舍利子進行過分子結構式的檢測，發現其堅固性超過鑽石）；舍利子又名「功德聚」，意指舍利子這種神奇的物質是從修行者的功德中化生出來的，而不需遵守物理學的物質守恆定律。

在修行者去世後火葬其身體時或自行虹化後，皆可遺留下若干舍利子。修行更高者於生前即可不斷地從身體上化生出舍利子（如大成就者在躺過一晚的床上即可發現遺有若干舍利子）。舍利子還有自我再生或於不同情況下自發增大或縮小等現象。這些伴隨著修行而來的神奇生命現象，引用上節經文就是：「是超越物理法則的」。

舍利子從外形上分有圓形、橢圓形、不規則形、花朵形（即舍利花）、聖像形（即整個舍利形成一個佛菩薩或聖人的雕像或浮雕像）等等；從色澤和質感上分有透明型、半透明型、不

透明型、表面光潔型、表面如石型、翡翠型等等；大小則從肉眼僅見到大如雞蛋不等。

數千年來，舍利子現象是只有在印度的瑜伽和佛教修行士人群中才有的現象，也就是說是只有印度文化和傳統中才有的現象，同樣修行的基督徒、儒生和道士，則從來沒有此現象產生，其原因有待進一步探索。

天堂的邀請

3.48 通過對各感官的感覺的過程、固有的特性、相對的獨立性、相互之間的關聯性以及它們各自的意志的深入覺察，瑜伽士即可有效地掌控它們。

3.49 （當瑜伽士有效地掌控它們時）即可從這些感官中獲得（主人般的）自由，此時感官在進行感知活動時與心靈之間的互動（即心靈對感官的反應，或感官對心靈的反應）因更加直接而變得更加迅速，不再像此前那樣，外部的現象世界是曲折或緩慢地經過各感官而抵達心靈。

這兩節經文教授的是關於八支瑜伽的第五支：「制感」。我們已於講解八支瑜伽時詳細疏解過了，此處從略。

3.50 當瑜伽士能精確地辨別圓覺與對現象世界的認知（是兩種不同屬性的知識範疇）時，便可在任何時候避免出現迷失和錯亂。

對圓覺（即本性）的認取，可成就開悟和解脫；對現象界

的認知，可成就科技和經驗知識。此兩者對於人生而言都是不可缺失的，須臾不可離的，此兩者也是不可相互取代的。但在現實中，時常發生經驗知識和先驗智慧相互取代的現象：西方曾試圖用經驗知識來取代先驗智慧，或用經驗知識來排擠先驗智慧；東方曾試圖用先驗智慧來取代經驗知識，或用先驗智慧來蔑視經驗知識。人類幾千年的文明史告訴我們，凡是不能同時重視經驗知識和先驗智慧這兩者的文化和思維，沒有不出現重大問題的，這樣的社會沒有不畸形和變態的。故聖哲此節經文的教導非常非常重要，它勸誡並警示人們，只要能正確地深入地覺察本性，且能探究和認識客觀世界，並理性地知曉二者之不同，就可防止迷茫和昏亂。

向著圓覺（即向著實現人生終極關懷的成長）的過程是「為道日損」的過程，是無為和超越的過程，是做「減法」的過程；對現象界進行不斷深入的探索和認知的過程，是「為學日益」的過程，是做「加法」的過程。此兩者相反相成，互補有無，構成生命和人生的兩個方向相反的回環，如鳥之雙翼，人之雙足。缺損任何一個，無異於鳥折一翼，人失一足。而事實上在個人或時代那裡，人類幾乎從來就沒有很好地平衡過經驗知識和先驗智慧這兩者，因此給個人或時代造成了很多「迷失和錯亂」。

3.51 當修行者清楚地認識到，甚至對全知（即無我智、神智或般若）也不可生執著和貪念之時，一切人生和身心中的各種苦痛與煩惱之源必然斷絕，圓覺之照徹如太陽一般高懸。

這是人類所可能有的最為終極的洞見和教導之一：即使是對「終極智慧」本身也不可執著。因為執著源於自我。終極的智慧——自性中本有的圓滿之智，是一個徹頭徹尾的無我之智，它與自我水火不容，沒法共存。得其一者，必失其一，兩者永不可兼得。識得此義，即知為何「甚至對全知（即無我智、神智或般若）也不可生執著和貪念」。如此則「一切人生和身心中的各種苦痛與煩惱之源必然斷絕，圓覺之照徹如太陽一般高懸」。

般若有三德：「斷煩惱（斷德）」「生萬物（生德）」和「覺照一切（明德）」。此前聖哲主要闡述的是般若三德之「生萬物」和「覺照一切」之兩德，此節經文則正式闡述般若另外一個重要的功能（也即般若自身本有之功德）——「斷煩惱（斷德）」。

3.52 即使得到天堂的邀請（即進身於聖賢或成就者之列），修行者仍須避免執著、驕傲，或煩惱的復發。

在不同的語境下，「天堂」一詞有不同的含義。宗教中的天堂是形象化、情感化、拯救式的天堂，故宗教的天堂是信仰型的天堂；瑜伽中的天堂是無形化、本體化、先天化、覺醒化、理性化、自救式的天堂，故瑜伽的天堂是生命型的天堂。此節經文中的「天堂」一詞，同時含有信仰型天堂和生命型天堂之兩義。

有個故事，與此相關，頗有啟迪意義。一個妓院和它對面的寺院之間只有一街之隔。有一天，妓院裡的頭牌姑娘和寺院裡的住持同時死了。住持在去天堂的路上遇到了那個頭牌姑娘，姑娘對住持說：「當我死後不久，就聽說您也去世了，而且也正在趕往天堂的路上。在此等您，是為了讓你走在我的前面，這是我對你表達敬意的一種方式。」住持用鄙視的眼光看了姑娘一眼後，理也不理，繼續走路。

到了天堂門口時，天使只允許姑娘進去，不允許住持進去。住持非常惱怒，大聲責問守門的天使這是為什麼。天使說：「我們給所有人在其一生中，都發出過至少一次的天堂邀請信。當這位姑娘收到信後，認為自己人生不幸，墮落為妓。既然為妓，何敢有往生天堂之想。承蒙上主慈悲，給予天堂准進證，整日裡便思量著，如何去做更多的善事來回報上主。從此這位姑娘更加謙卑，更加同情弱者。」

「而你，」天使換了一副嚴厲的表情說，「自你收到天堂邀請信後，不僅不生感恩之情，反生自大傲慢之心，自此放逸怠惰。像你這樣一切以自我為中心的人，還想進天堂？不讓你下地獄，已是上主的慈悲了。」

萬物皆是本性的化現

3.53 深入覺察念念相續、轉瞬生滅的意識之流，瑜伽士可洞察出各種分歧的根源。

一切外在之分歧皆來自意識的虛妄分別，以此實現對各種分歧的超越，即獲得平等性智——洞悉出貴賤、先後、高低、榮辱、得失、毀譽、性別、出身、美醜等差異背後的平等性。所謂「平等性」就是在本性上，所有事物都是平等的，因為皆來自同一個本性，同一個根源。因有同一個本性故，皆為平等。但就現實而言，所有事物表象上又都是不平等的，此謂之「本一而萬殊」。平等性智是一種見性之智，從本性起見而見出一切萬殊背後的一本性，也即萬有背後的平等性。這種平等性非從常人的意識之流中來，常人的意識之流恰好是分裂、分歧或不平等的根源。唯有覺察出業識之虛妄和分裂之特性而化除之並超越之之後，本性中的平等性才會如實地呈現出來。

3.54 （達到平等性智之成就的瑜伽士）能夠通過事物的

起因、特徵、方位等所有可能的方面，洞悉出它們的同一性（即平等性）。

達到平等性智之成就的瑜伽士豈止是「通過事物的起因、特徵、方位等所有可能的方面，洞悉出它們的同一性」，而是可以在任何分裂、衝突、對立、相背、參差中，隨時見出其背後（即本體、本性）上的同一性（平等性）。換言之，一名有成就的瑜伽士，可以自如地從本體透入現象，從現象透入本體。借用中國傳統哲學，這叫打通「形而上」和「形而下」之分界而一之。

3.55 以這種方式——通過超越的平等觀而消弭現象世界中各種表象的差異性——才能見出天地萬物皆是本性的化現。

此種消弭是超越式的消弭，不是存在式的消弭。一多同異是體用之關係，一和同為體，多和異為用。一個事物，有體即有用，有用必有體。體用不可分，也就是一多同異不可分。擁有從一中見出多，從異中見出同，是一名瑜伽士必需具有的能力。無此造詣，不可名為瑜伽士。瑜伽行者於此處需多多理會，多多體悟方是。

3.56 一旦意識的光明和純淨如同圓覺（即始覺與本覺合而為一，也即後天之覺悟通過瑜伽修行而逐步成長到與先天本有之般若融通匯合），瑜伽士即回歸真我（無我之我，圓覺）本有之自由。

此節經文是通過「從因到果修行法」角度立論的。如若從「倒果為因修行法」角度立論，則正好相反：一旦瑜伽士與果相應，將自己當下與真我合一，當下回歸本有之自由，則「意識的光明和純淨如同圓覺」。

聖哲通過成就之道篇的教授，至此已達圓成和圓滿。

《瑜伽經》直解

第四部分 解脫篇

Part 4 Freedom

聖哲在前三篇已經完成了關於生命和瑜伽等方面至善圓滿且無隱曲的教導。這最後一篇（即第四篇）只是對前三篇作一些重要的補充。從經文前後的連貫性上來看，此篇經文上下的連結性最低，上下節經文之間思想跨度最大。後世學者推測，這第四篇很可能是在前三篇業已結集並編輯完畢後，又陸續出現聖哲的弟子或追隨者有一些零散的，關於聖哲珍貴的教導之記錄。這些記錄如散落的珍珠，於是就有人將其不斷地補充進此經中來，如此構成了第四篇經文，並命名為「解脫篇」。因此篇中大多數教授在前三篇中已經涉及，故於此篇中，我們將重點詮釋此前未涉及之問題。

前生、藥物、咒語、苦行

4.1 達到三摩地的成就，(除了通過打坐禪定的方式以外)，還可以通過前生(生來即處於三摩地之中)、通過藥物、通過念誦咒語，以及通過苦行而獲得。

如果此人前世是一個開悟者，他可以有兩個去處。第一個去處是回歸並融入本性，以完成來自本性又回歸本性這樣一個「生命的循環」或曰「存在的循環」。

我們可能會問：生命如此這般的循環，有什麼意義呢？又有什麼價值呢？這沒有人能夠回答，因為這是「無解的追問」，因為它只有「是什麼」，而沒有「為什麼」——Only being, no why!

如果你問佛陀或問帕坦伽利：我們從本性中離開——離其自己，經過長劫的輪迴流浪，某一天在聖賢的教導和啟迪下，開始修行，開始悟道，經過一番奮鬥後，終於「回家」了，重新回歸和成為本性本身，由「離其自己」一轉而為「回歸自己」。這種看上去極端無聊的「生命的循環」或曰「存在的循環」有

什麼意義呢？有什麼價值呢？為何如此呢？佛陀和帕坦伽利一定會聳一聳肩，並攤開雙手說：「I don't know.」

我們不知道這是為什麼，我們只知道它就是這樣的。對，就是這樣。是的，就是這樣。「就是這樣」是現代語言，古代佛經的表述是「法爾如是」，道家的表述是「道法自然」，儒家的表述是「天命若此」，瑜伽的表述是「這是大梵天神的意志」——這所有的回答都等於什麼也沒說，但又等於什麼都說了。

開悟者的第一個去處，在印度的傳統文化裡，名之曰「進入涅槃」，簡稱「涅槃」，即成為創造本身，成為自性本身，成為般若本身，成為上帝本身。另一個去處就是不選擇涅槃，而選擇以投胎做人的方式再來人間。再來人間是為了進一步實現「為天地立心，為生民立命；繼往聖繼絕學，為萬世開太平」。這種主動選擇再來人間的方式，名為「轉世」。但不是所有修行者在轉世後，都可以無折扣地將前世的智慧、知識、記憶、境界、人格特徵、興趣愛好等全部帶入到這一生的。是帶來一部分，還是全部帶來，依修證深淺而定。獲證圓覺者，可以全部帶來；未達圓覺者，則依次遞減。

「達到三摩地的成就，同樣可以通過前生而獲得。」這是有可能的，但不是一定的。如果這個瑜伽修行者尚未證悟圓覺

圓境，只有部分修行成就，他仍然可以在強烈的願望下，或在虔誠之心祈示導師加持下，有近乎 100%的把握可實現轉世再來，但再來後不可能將上一世的全部都帶來，只能帶來某些部分。這「某些部分」是哪些部分呢？不好定說，因人而異。

此節經文中「通過藥物」的「藥物」二字是有特指的，不是指一般的藥物，而是一些特殊的藥物，中國的道家稱之為「丹藥」或「外丹」。丹藥的配方和調製（煉製）方法非常特殊，在中國歷史上一直是師徒之間口耳相傳，密不示人。在印度的情況也差不多，是在瑜伽師徒之間密傳。這些丹藥的藥性極其猛烈，除了有常規草藥的調節陰陽、平衡四大、疏通氣脈、扶正祛邪等功效之外，還有更深層的改造身心之作用。道家服食丹藥後，往往小死大活一番——沒有脈搏、沒有呼吸，幾乎等同於死亡。如此三日或五日，最多可達七七四十九日，方才醒轉。醒轉後整個人就會發生脫胎換骨之變化，有些人借此機緣之觸發，實現明心見性而開悟。

由於丹藥藥性太過猛烈，服食者需有很好的修行基礎，再配以很好的心理準備，並且需要至少一位元元有相關經驗的明師在身邊護持，才可以慎重地服食丹藥。而歷史上那些荒淫無度的帝王們，在沒有一點瑜伽修行之基礎和心理準備的前提下，貿然服食如此猛烈的丹藥，結果當然不是假死，而是真死。

故歷史上時有發生帝王為求開悟，為求長生，服食丹藥後被毒死的事件，因為他們的身心基礎和素質遠遠達不到可以服食丹藥的程度，故一吃必死。

有如此複雜而苛刻的條件，這就註定通過服食丹藥的方式來獲得轉化身心、脫胎換骨、借助大死大活來激發開悟等，是少數人的行為，難以普及。因為技術含量過於複雜，方式方法過於極端和危險，故服食丹藥在印度的瑜伽和中國的道教中，僅流行了一段時間後，就幾乎終止了。唐代和唐以後因多位帝王吃丹藥而死，故道教便將興趣從煉製外丹（即丹藥）轉為了修煉內丹——通過「煉精化氣→煉氣化神→煉神還虛→還虛合道」的方式，「與道合一」而成為「道」的化身。這個「煉精化氣→煉氣化神→煉神還虛→還虛合道」過程，又被表述為「氣丹→金丹→九轉還丹→先天神丹」的內丹修行過程。內丹是針對此前煉製外丹（丹藥）而言的。

自晚周開始，鼎盛於魏晉南北朝和隋唐時期的煉製丹藥，雖然先後吃死了數十位皇帝和難以計數的達官顯宦，卻換來了兩個不小的收穫：一是推動了中國原始化學和科學的發展；二是為中醫的發展做出了巨大的貢獻，漸漸形成了中醫裡的一個重要支流——「道醫」或名「仙醫」。

印度雖然沒有經歷數十位帝王因吃丹藥而死的歷史，但瑜

伽裡的「丹藥派」同樣在上古和中世紀前期流行過後，就沉入歷史之中。代之而起的是有「印度的內丹派」之稱的昆達裡尼瑜伽以及其他瑜伽流派。如今印度的丹藥派卻留下了一個不良傳統——以苦行僧為代表的吸食大麻成癮的傳統。這個沿繼至今的不良傳統，可以一直追溯到幾千年前，與瑜伽的「丹藥派」嘗試運用吸食大麻來體驗開悟時的狂喜和無我狀態有著直接的關係。

妄圖通過吸食大麻來實現開悟和解脫，因為開悟就是狂喜和無我，那麼通過吸食大麻等毒品的方式，所達到的那種類似的「狂喜」和「無我」狀態，不也就實現開悟了嗎？如同性愛瑜伽的理論那樣：通過性交中的高潮所達到的類似於「狂喜」和「無我」的狀態，不也就實證開悟了嗎？——套用佛陀釋迦牟尼的話說，就是「奇哉！奇哉！大地眾生皆有佛性，（因有佛性）皆可成佛。只因長劫以來，攀緣執著，顛倒妄想，不能成佛」。

妄圖通過吸食大麻，來實現開悟和解脫，我們可以姑且稱之為瑜伽丹藥派的「邪教」。但其「正教」——丹藥（「丹藥」一詞是我們中國人對它的方便稱謂，印度瑜伽書籍中無此稱謂）和中國道教中的丹藥一樣，在實現身心轉化和昇華，實現脫胎換骨，以及通過死去活來的方式激發對生命的大徹大悟等

方面，還是很有幫助的，有些時候是有奇跡式作用的。它同道教的丹藥一樣，在歷史上始終是一小群人的行為。

第三種達到三摩地成就的方式是「通過念誦咒語」。

西藏有一個千年以上的傳統，就是全民熱愛念誦從印度上古既已流傳的咒語「OM」的轉化音——嗡嘛呢唄咪吽。

某天，一個雲遊僧人發現一道巨大的光柱從小山坡上的一個孤獨的房子內沖上來，直射天空。僧人暗想：此房子裡一定住著一位得道高人，我要去拜訪他。當這位游方僧人進入小屋後發現，沒有他期待中急切想拜見的「高人」，室內只有一個很老很老的婦人。於是僧人就問老婦人有沒有得某大師之真傳，婦人回答說「沒有」。僧人再問有沒有修行之秘訣？婦人還是回答「沒有」。「那麼，」僧人百思不得其解地問，「你總得告訴我點什麼，不然，那個沖天之光柱，怎麼解釋它呢？」婦人沉思良久說：「它可能來自我堅持念誦了一生的咒語吧。」僧人忙問：「快告訴我是什麼我所不瞭解的秘密咒語。要知道，我幾乎知道這個世上所有的咒語。」婦人說：「小時候有一個不知從哪裡來的人教我一個咒語，這個咒語是這樣念誦的「嗡嘛呢唄咪牛」。」僧人一聽，天啊！這個咒語，地球人都知道。而且僧人很認真地糾正婦人說：「那個咒語的最後一個音節是『吽（hong）』而不是『牛（niú）』，你幾十年都念錯了！」婦

人一聽很羞愧，幾十年了，竟然把這個珍愛的咒語念錯了。僧人糾正了婦人的錯誤以後，覺得做了一件很有價值的事，心情愉快地走了。

過了幾天後，僧人回程時又路過那個草原上的小房子，可他這次沒有看到光柱沖天。僧人心想，這不可能呀，婦人念錯了，都有光柱沖天，怎麼現在念對了，卻不見光柱了呢？於是僧人走進房子一看，老婦人一臉的煩惱，陷於深深的麻煩之中：每當她念到最後一個音節時，總是搖擺於「吽—牛」之間，再也沒有此前持咒時的那種投入和境界了。僧人頓時有所省悟，上前對婦人說：「上次我是和你開了個玩笑，其實你是對的，那個咒語的最後一個音節一直以來就念作『牛』。就按你以前那樣念誦，不用懷疑，你是對的。」

咒語本身發什麼音很重要，不同的發音就有不同的聲波和振動頻率。這些聲波和振動可以非常有效地疏通經絡和脈道，淨化身心，而達到祛病健身等目的。

但如果欲通過咒語來企求獲得開悟和解脫等這些更終極更根本的目的，則咒語的發音正確與否，念誦什麼咒語等這些一點都不重要了，重要的是你對這個咒語能相信到什麼程度。這是非常非常重要的！

當你在念誦某個咒語時，你心中確信通過你的真誠念誦，

那個菩薩、那個神靈就會「聽到」，而於暗中對你「有求必應」和「無求也應」，或你堅信通過此種方式（即念誦此咒語），可以打開般若智慧之門，獲得開悟和解脫。因為你的信任，所以你在念誦某個咒語時，極易發生某些因人而異的效果和感應，如疾病的好轉，身體的清爽，心情的愉快，甚至還有夢到與此咒語相關的菩薩或神靈等等吉祥之事。這樣就會使你更加確信，此咒語有無窮之神聖，無窮之加持。如此，你與此咒語之間就會有一個良性的循環，直到你再也離不開這個咒語，這個咒語再也離不開你。它已經內化為你的生命、你的光明、你的智慧、你的力量，直到通過此咒，使你獲得圓覺和圓滿。

有悟性者可能早已明白，這一切根本不是咒語之功，而是信任之果。讓一個普通人生發強烈的信任多數時候是很難的。沒有信任，就不可能修行「倒果為因法」——我即某某導師，我即聖哲，我即佛陀，我即孔子，我即上帝，我即本性，我即光明，我即……當你剛如是觀想時，就會立刻生起一個念頭告訴你說，這怎麼可能呢？你怎麼可能是某某導師呢？你怎麼可能是佛陀呢？你怎麼可能是……

怎麼辦？你沒法信任你自己。如果你能堅定地信任自己，信任傳授你生命之道的導師，信任你的導師傳授你的「倒果為因法」，一信到底，就到了，就成了。可是，很難！很難！對

於多數人來講，它很難。怎麼辦？那好吧，我現在給你傳授一個非常厲害的咒語，只要你真誠地念誦這個萬古不傳之密咒——我即某某導師，我即聖哲，我即佛陀，我即孔子，我即上帝，我即本性，我即光明，我即……你的所願必成。聽清楚！我說的是，只要你念誦我傳授你的這個萬古不傳之密咒，你的所願必成。記住，是必成！只要我們真誠地念誦，那個我們期望的事，就真的如約而至。

大家明白了嗎？這就是咒語——一個天大的謊言，一個善意的欺騙！所謂咒語，無非是一些聽上去非常悠美、韻味綿長、無確切內涵的「歌曲」。除了通過聲波和振動達到疏通經絡氣血之功效以外的一切，關於咒語更為深刻的意義和價值，都是由「信任」所引發，而不是因為咒語本身。這是一個流傳了千百年的秘密，一個由歷代聖賢們共同創造出來的秘密——關於「咒語」的秘密——這個世上根本不存在咒語，所有的咒語都是一個美麗的謊言和善良的欺騙。這就是咒語，它什麼也不是。

為了取得修學者的信任，換言之，為了激發起修學者的信任，在傳授咒語時，如下幾點必須注意：

1.傳授者須是一個德高望重之人，是人們無限敬重的大師和聖賢。由他們傳授出來的「咒語」才能取得修學者的極大信

任。

2.此咒語須來源於某個很權威的經典。如《瑜伽經》中唯一的咒語——OM，或佛經內所載的，或據信是菩薩或佛陀親自傳授的各類咒語等。因為修學者對這些聖典和菩薩或佛陀的信任，讓修學者不得不信任這些經典和菩薩或佛陀鄭重地傳授出來的咒語。

3.修學者獲得咒語的過程要非常困難。這一點也十分重要！不可讓修學者隨便獲得這些咒語，一定要以某種方式，讓修學者經過一番努力後，才讓他們獲得這個咒語。唯有修學者獲得這個咒語的過程很困難，他才會倍加信任和珍惜。如果讓修學者像西藏佛教徒那樣以千裡磕長頭的方式，三步一個等身長頭磕到上師那裡去，以此求得一個咒語，那麼他定會倍加珍愛此咒語。如果哪位瑜伽愛好者用傾家蕩產或九死一生的代價才換來某個咒語，那麼在念誦時可以肯定，其效果之顯著，其感應之深廣，往往是奇跡般的。

其實不只修學咒語如此，修學任何一法，信任和珍惜都是極端重要的。就拿一個簡單的呼吸法來說，吸氣時用中指壓住一個鼻孔，用另一個鼻孔吸氣；呼氣時壓住另一個鼻孔，讓相反的鼻孔呼氣。這個呼吸法簡單吧？它是八支瑜伽之調息中最為簡單的一個方法。可就這樣一個簡單的呼吸法，你要是真正

地用心去練習，堅持去練習，用像對待上帝一樣的心情去練習，同樣可以獲得不可思議之大成就。故先哲一再強調：法無高下，貴在用心。這個「貴在用心」裡就包括信任和恒心在裡。一個不識字的老婆婆，一生把「吽」錯念成「牛」，但因為信任和恒心，同樣有聖賢氣象產生——光柱沖天，瑞氣滿室。

反之，若對法、對師、對聖賢、對經典，生輕慢心，生自大心，無論如何高明的大法在如此之人那裡，終成兒戲。故老子曰：「上士聞道，勤而習之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑不足以為道。」

天地之大德曰生

4.2 萬物的演化（更新）來自於自然界充沛的創造力。

聖哲每每看到春生夏長秋收冬藏之四季更迭，看到人世間的新舊人生或新舊時代之代謝，感受到歷史的滾滾巨流，萬物的生生不息。某一天，聖哲走出他的修行洞外，看著茂密的森林，濤濤的江水，由衷地感歎了一句：「萬物的演化來自於自然界充沛的創造力。」這句話譯為漢語就變得很平白，失去了它原有的詩意和哲韻。這句話用梵文表達出來，是一句非常有啟迪有韻味的話。這就是翻譯，很多時候是沒法信達雅全兼顧到的。也正是因為這個緣故，熊十力先生就不贊成把他的著作譯為外文。

讓我們換個角度，試著從中國文化角度來理解聖哲這句經文的內涵。

《周易·繫辭傳》中有一句名言：「天地之大德曰生。」孔子給這句話的解釋是：天地最大的美德，就是孕育出生命，並且承載、維持著生命的延續。這是中國古代哲學對生命的禮贊。

《周易》還說：「生生之謂易。」就是說，永恆不斷地製造、誕生出新的事物，生命之河長流不涸，這就是變易（創新）的功德。「周易」之「易」，就有這個創造生命和生命創造的含義。

孔子曾經這樣說天：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉？」意思是說，茫茫蒼天無聲無息，卻讓一年四季一直運行，讓萬事萬物生長發育，這種生生不息是多麼大的功德啊！孔子連著用了兩個「天何言哉」，還襯托出另一種更為深遠的涵義：天的無我、無執。

這種「天的無我、無執」，若引用老子《道德經》的話就是：「萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。」——作為老子心目中的聖人，應該以「無為」的態度應處一切。遵循生命本性之自律性和自由性等等的同時，也效法天地萬物（老子有「人法地，地法天」之說），任由萬物成長而不加干涉，生養萬物而不據為己有，養育萬物而不仗恃己力，成就萬物而不自居有功。正是由於不居功，所以功績不會離開他。

《道德經》的「生而不有，為而不恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去」。就是孔子此處一再感歎的「天何言哉？」所示之深義。般若之空性，或可說本性之空性（即無執性、無我性和超越性）不唯瑜伽和佛教等印度文化之所有，同樣亦為

中國文化之所有和所及。故般若智慧是生命先天本有智慧，凡達生命存在之真相的聖賢，沒有不知般若空性之義，皆有此般若之見，只因各自體系不同，故而表述之言語和側重點亦不同。

無論是瑜伽的最高哲學概念「梵」，還是中國的最高哲學概念「道」或「天」，有一點是共同的，即它們都是創造之源，它們都有一個基本的特徵：生生不息之「生德」，皆認為所謂本性，即以創造為性，以創造為本，故曰「本性」。見此生生不已之創造性就是見天性，見道性，見梵性，見自性。證此創造性就是「證道」，就是「與梵相應」，就是「梵我一如」。

程顥先生曰：「觀雞雛可以識仁。」因為「雞雛滿腔都是生意，滿腔都是惻隱。斯可與識仁，可與言《詩》矣」。「識仁」就是識道或見道。儒家以仁為道。怎麼識道或見道呢？「觀雞雛」，為何？因為「雞雛滿腔都是生意，滿腔都是惻隱」。故「可與識仁」。

大賢程顥先生的「觀雞雛識仁法」，只是一時興會之指點語，並不是一定要通過觀小雞來識仁悟道，來體認本性之生生不已之創造性。通過小橋流水，通過冰融雪化，通過小草抽綠、小樹發芽，通過鳥飛魚躍等等，皆可識仁，皆可參悟創造不息之大德，生生之不已之「生德」。

我們敬愛的聖哲就沒有通過某個具體之物，而是通過大自

然的春華秋實之更迭，日落月升之交替，來體會和參悟萬有背後的那個生生不已的「生德」，來體會和參悟「大梵」的「若決江河，沛然莫之能禦」之創造力。

4.3 事物之所以成為這樣或那樣，非其最近之因所致，乃遠近眾因合力之果（即該事物此前的整個歷史持續地合力塑造此事物以成如此）。如同農夫引水灌溉。

聖哲在此處給出兩個啟示：

1.萬物皆眾緣和合而生。「緣起學說」非佛教獨家所有，它是印度哲學的一個基本觀念，但緣起學說為佛教所獨重，則是不爭的事實。在此處，聖哲同樣教導相關的緣起思想：「遠近眾因合力之果」——萬物皆眾緣和合而生。

2.重視歷史和警惕事物的漸變。「事物之所以成為這樣或那樣，非其最近之因所致。」聖哲提醒我們，任何事物都有一個很長很長的發展歷史，或者說都有一個很長很長的因果之鏈。對事物歷史須有一個很好的瞭解，方能對事物有一個很好的瞭解，但這一點恰好是印度人所嚴重忽視的地方——印度自有文明以來，歷史意識十分淡化，印度人的歷史主要靠口述史和神話故事來延續，也就是說，印度沒有正式對歷史的書面記述。一直到現代，印度的歷史都是一筆糊塗賬，沒有一個脈絡

清晰的完整歷史，導致很多歷史現象和事件說明不清來龍去脈。其原因就是歷代印度的知識份子全部不重視更不提倡歷史的原因。在這樣的文化習俗下，聖哲提示我們要尊重歷史，要有歷史意識。這一點尤為難得。

更為難得的是，聖哲此處提醒我們務必留意事物的漸變。「事物之所以成為這樣或那樣，非其最近之因所致。」也就是說，事物的變化並非一蹴而就的，是有一個漫長的、日積月累的過程。太多的事，太多本來很美好的人和事，都是在這樣一種不知不覺的漸變中，走向了反面，成為不再美好，不再讓人留戀的事了。我們把這種現象稱之為「青蛙現象」。因為水變熱的速度很慢，青蛙意識不到死亡正在來臨，它認為很幸福很舒服地躺在溫水中享受。等它發現事情不對勁時，已經遲了，已臨近了死亡的邊緣，無力再作抗爭，就這樣眼睜睜地看著自己死去。這種「青蛙現象」在我們的身邊一再地重演著，在整個人類那裡同樣是一再地重演著。故聖哲提醒我們說，警惕呀！「事物之所以成為這樣或那樣，非其最近之因所致，乃遠近眾因合力之果。如同農夫引水灌溉。」

個性的來源

4.4 不斷私有化的情緒是我們個性的來源。

個性分為兩類：一類是後天養成的個性，一類是與生俱來的特徵。

後天養成的個性，是絕大多數人所謂的「個性」一詞所指之義。它主要由成長環境、家庭背景、社會潮流、國家種族、所受教育、興趣習慣等綜合培養而成。因為養成個性這些要素全部屬於後天所有，故此個性為後天養成的個性。

另一類個性是先天的個性，此類個性是與生俱來的，它才是真正意義上的個性——個體之獨特性。這類個性發生在開悟者們或瑜伽大成就者們那裡，雖然孔子、老子、耶穌、帕坦伽利、佛陀等等，都是人類開悟者中最為傑出的代表，但這些人並不因他們都實現了生命的終極關懷且獲得圓滿，就表現為處處一樣。事實正好相反，他們因為化除了後天的一切我執，在澈底的無為無我中，呈現出了他們身心中與生俱來的獨特性，而表現出鮮明的個性。

每個人生來是獨特的，就像每片樹葉生來就是獨特的一樣。所謂「天下找不出完全一樣的兩片樹葉」，就是這個意思。同理，天下也找不出兩個完全一樣的人。這種與生俱來的獨特性猶如「胎記」一樣伴隨著人們的一生。但通常情況下，這類與生俱來的獨特性在出生後，很快被潛化和淡化，取而代之的是通過成長環境、家庭背景、社會潮流、國家種族、所受教育、興趣習慣等培養起來的後天個性。

由於後天的個性是通過外在方式培養起來的經驗性和習慣性的個性。既然能把這一個性塑造成這樣，如果需要，當然也可以再塑造成那樣。這就導致後天的個性有很強的不穩定性和隨機性。不穩定性和隨機性又加強了後天個性裡的虛假性和不可靠性，特別是在一些易變善變的人那裡，這種個性上的虛假性和不可靠性，會更加明顯。這就導致了人與人之間、人與自身之間、人與生活和社會之間等等，長期處於很深的緊張與混亂之中，大大加強了人們生存感受中的無常感、偶然感、空虛感、夢幻感、分裂感、孤獨感、無意義感、被拋棄感、敵對感等等。而這些幾乎每個人都擁有的感受，在當今世界尤其突出而明顯，因為這是一個空前強調個性的時代。

絕大多數人都不知道，真正的個性是與生俱來的，不需要去培養和塑造，只需要發現和呈現。起源於西方科技文明背景

下的心理學，試圖努力培養和塑造我們的「人格」和「個性」。通過這種方式加強我們與自己的認同感和同一性，以此來希望實現心理上的健康和人格上的健全。這種方式可以比喻為：在巨浪翻滾的海洋上努力穩住一隻小船。即使穩定住了，也一定是暫時的，難以持久。

而我們與生俱來的身心之獨特性猶如大山，你不想穩定都辦不到。故凡是那些安處於先天個性之中的聖賢們，他們在自發地呈現出異常鮮明之個性的同時，全部表現出在人格、行為、情緒、心理等方面超乎尋常的穩定性、和諧性、自然性、真實性等可貴的品性。和諧而穩定的社會必自和諧而穩定的家庭中來，和諧而穩定的家庭必自和諧而穩定的個人身心中來。儒家說修、齊、治、平，必自正心、誠意中來，那是不易的真理。從這個角度講，不僅儒家文化是人類的「必需品」，瑜伽學說和瑜伽修行同樣是每個人的「必需品」。它們都像空氣和水，於我們的生活和人生，不是可有可無之物，而是必須之物。最低限度，瑜伽可以使我們恢復自己的與生俱來的身心之獨特性，而活出真正的真實個性，並在真實個性中呈現出人格的穩定與內在的和諧。這是我們擁有一個好心情、好性格、好智力、好生活的必備前提。

「不斷私有化的情緒是我們個性的來源。」我們不知道聖

哲是在什麼情境下講的這句話，但有一點可以肯定的是：聖哲此句教導中的「個性」一定是指後天培養的個性而言，不是指我們每個人生而既有的個體獨特性，也即個體先天差異性的那類個性。

4.5 一個接一個（生理上）的感受，持續不斷地強化著我們的個性（即我們與他人的差異性）。

此節經文更加清楚地證明，聖哲所說的個性是指後天經培養和塑造而成的個性。這類個性只是人們與生俱來的差異性和獨特性的替代品和贋品。這類後天的個性之形成，不止是「一個接一個的感受」這唯一的來源，它的來源非常之多。生理上的持續感受和上節經文所言的「不斷私有化的情緒」等，是後天個性的重要來源。

4.6 唯有當沉潛於禪定之中時，我們才不再積聚更多的業種（業力）。

人類所有民族都有大量的傳說故事和神話故事，是關於神魔之戰、正邪之戰的。這些生死之戰很大程度上都是在用一種象徵和寓言的方式，有意無意地表達著生命內在的禪定與業力是此消彼長、此生彼亡的戰爭。禪定代表的是正義、穩定、和

諧、自控、理性、博愛、無我、成長、光明、健康等等，而業種（業力）則代表著相反。

丹霞燒木佛，院主落鬚眉

4.7 （一個有成就的）瑜伽士的所作所為（因其無我執和無法執之故）已超越通常所謂的善惡好壞，但對一般人來說，他們的行為必將留下善業、惡業或無記業的種子（於他們的意識深處）。

4.8 （對於一般人來說）每個行為都會為他們意識深處的業種增加新的內容，這些新內容依據他們行為的屬性——善、惡或無記而定。

唐代著名得道禪師丹霞（西元 739～824 年）雲遊到洛陽，住在慧林寺，因為寺裡的方丈是他的好友。

有一天晚上，天氣特別冷，丹霞老禪師凍得受不了，就開始找柴取火，找來找去，一根柴也沒找到。抬頭一看，見到寺裡供奉的菩薩像莊嚴肅穆。主位上供的是文殊菩薩，一座很精緻的木像。老禪師二話不說，拿起斧子就把佛像劈了，開始生火取暖。

火越燒越旺，不久就驚動了方丈。方丈看到丹霞禪師砍佛像燒柴，不由得大驚，急忙阻攔道：「你在幹什麼？」「我在劈佛像啊！」丹霞禪師不緊不慢地說。「你為什麼要劈佛像？」方丈顯然憤怒了。「我看佛像裡有沒有舍利子啊！」丹霞禪師答道。「木像裡怎麼會有舍利子呢！」方丈覺得丹霞禪師簡直不可理喻。

「沒有舍利子啊？那就好，我把旁邊那兩尊也燒了吧。」說完丹霞禪師又扛了兩尊佛像投入火中。

「你這樣會遭報應的！」方丈覺得禪師確實瘋了。「是的，會有報應的。」禪師淡淡地說。

報應來得很快，話音剛落，方丈的鬍子、眉毛突然間開始脫落，一瞬間就掉沒了，而丹霞禪師卻安然無恙。

這是禪宗裡的一則著名公案，名字叫做「丹霞燒木佛，院主落鬚眉」。這則公案正好暗合聖哲此兩節經文之旨趣。

4.9 因為業種與意識模式是一枚硬幣的兩面(即互為對方的前提)，它們以因果相續的方式貫穿生死（輪迴）、時間和空間。

業種是因，意識模式就是果；意識模式是因，則業種就是果。這兩者是互為因果。生死、時間和究竟即是業種的「現行」，

凡是發生在時間、空間和生死過程中的一切事物，又都會內化為「種子」，成為事物下一個階段的「因」。

4.10 它們（即因果之鏈）是始終存在的，（在沒有對它們進行有效地化除之前）它們固守（即執守著，維護著）自己的存在之意志力（即業力）將永不消失。

在前三篇的經文中，有多節經文與此節經文旨意相近。故此節經文無需疏解。

4.11 因為如是因、如是果、如是緣、如是報等之間是互為前提的，所以當意識模式化除（或超越）後，（由意識模式或業種引發的）如是因、如是果、如是緣、如是報等必將隨之消失。

這個「互為前提」是緣起的互為前提，是現象界事物生、長、衰、亡過程中的互為前提。站在本體界來看，因、果、緣、報等統統都是不存在的，這些只是知性和感性裡的一些範疇、一些概念。

在現象界，也就是在知性裡或感性裡，要想讓知識成立起來，讓知性成立起來，必須有一些概念和範疇才能把事物帶入到現象中來，讓感官感知得到；把事物帶入到知性中來，讓知

性捕捉到它們。這樣才能對它們進行認識和解析，而最終形成各種知識和經驗。依康德哲學，因、果、緣、報，再加上時間、空間、數量等，這些都屬於構成認知必須有的概念和成就知識必須有的範疇。這些知性範疇是知性中先天的（注：這與我們瑜伽裡講的生命的存在的先天——本性不是一回事，這是認知的先天，這個先天只存在在知性裡，不在自性裡。自性的先天可稱之為「超越的先天」，而知性裡的各範疇這些先天只是「認知的先天」或「邏輯的先天形式」）。

這些因呀，果呀，時間呀，或空間呀等等，本身沒有任何意義，因為它們都是空的虛的，沒有實在性。唯有一種情況下，它們才有意義，就是當知性或感性在發起對一個事物進行現象式的認知時，它們的存在就有了意義——它們可以讓知性或感性認知成為可能，沒有這些概念和範疇，事物就沒法「穩住」。事物沒法被「穩住」，就會亂動亂跑。事物總是處於亂動亂跑狀態，就沒法對這個事物進行認知或感知。要想對這個事物形成一個認識或一個感知，前提是，這個事物必須不能亂動亂跑，需要穩定下來。那麼誰來負責把事物穩定住呢？就是這些概念和範疇。它們的作用就是將事物「帶到」感官面前或知性面前，並將其「穩住」，而讓感官和思維等對它們進行感知和認識。

由於東方文化所要成就的是超越智慧——般若智慧，追求

般若智慧又是為了求解脫之需。故東方人將構成知性和感性知識的概念和範疇——無論這些概念或範疇是知性本身既有的（即知性先天的），還是後天的，統統將它們看待成「執著」，統統將它們視作無明下的業種和業識。只要是業，就是不好的，就需要轉化和破除。故在東方數千年來，過去始終沒有很好地開發出知性和感性知識與經驗，換言之，就是始終沒有很好地開發出科學知識，社會知識也只開發出來一部分——很原始的那部分。二十世紀下半葉以來，由於東西方文化交融，情況有所轉變。

這裡有一個大關節需要重新給予理清和認識，就是如何平等地尊重先驗智慧（般若）和經驗知識（科技），換言之，就是如何平等地尊重德性之知和見聞之知的問題。其中涉及端緒頗多，需另文以詳之。

前三篇的某些經文指示我們，需尊重知性和感性下的經驗知識，如果將其理解成「下學」之路的話，則在此節經文中，聖哲複又指示我們不可陷於或滯於「下學」之中，還需有「上達」之路以求複性歸源。也即不僅要有「順取」之路，還需有「逆覺」之路。不然一味地順著感官感性往下滾，就會成為凡夫，滑向墮落。下學固然重要，但上達更為重要。如何上達呢？「當意識模式化除（或超越）後，（由意識模式或業種引發的）

如是因、如是果、如是緣、如是報等必將隨之消失。」一言以蔽之：從感性和現象界中超越。

4.12 過去與未來皆內在於同一事物之中，它們（過去與未來）是處於時刻遷流之中的事物的兩個不同部分的存在。

過去的別名叫「業種」，未來是業種尚未現行的狀態。一旦業種成為了現行，那就不是「未來」了，而是「現在」。「過去與未來皆內在於同一事物之中」，其「內在」一詞的意思是潛在。在過去、現在和未來三個時態中，唯有「現在」這種時態是「顯在」，其他兩個（過去和未來）皆屬潛在。但潛在也是一種存在，潛在不等於沒有，不等於不存在。

4.13 無論它們（過去和未來）的存在方式是隱潛還是顯明，皆源於事物內在之因果性。

任何事物從現象上看，都有一個內在的無形的「線」貫穿於始終。這條「線」就是因果律——這是現代科技和東方傳統文化都肯定的一致觀念。分歧在於，現代科技認為，貫穿事物始終的這條「線」是事物的內在法則，先天本有，與生俱來，與物終始。東方文化（特別是印度的瑜伽文化）對此追查得更為深遠一些，一直追查到第八阿賴耶識種子識那裡，以確定給

事物一個更深入的原因之說明。阿賴耶種子識仍然不是事物之所以如此這般或如彼那般的最後最終的根源，那個最後的最終的根源源於本性。在那裡，所有事物才能澈底回歸其自己，在其自己，覺照其自己。那是一個最為玄妙的存在。

世界是什麼，取決於我們的眼光

4.14 （在沒有意識模式或業種的扭曲和著色的前提下）所有事物都是全新的，它們皆是本性之化現。

這句話非常重要，非常非常重要！需要用一生去玩味品嘗。我時常批評我的瑜伽學生們，包括在印度教授瑜伽時，也經常批評那裡的學生們：你們不要那麼自負！以為自己這也懂了，那也懂了。其實你們什麼都不懂。說到懂，談何容易！太多的人，一生難以真懂一件事。

就拿聖哲的這句教導來說吧，「事物都是全新的，它們皆是本性之化現」。你們懂了嗎？真的懂了嗎？那麼，你們告訴我，聖哲這句教導是什麼意思？「事物」是什麼意思？「全新」是什麼意思？「本性」是什麼意思？「化現」又是什麼意思？你親見實證到此境界了嗎？

印度是四大文明古國之一，是一個很早熟的文化，此文化以宗教和哲學見長。早在七千年前，就有一個龐大的思想家和宗教家群體活躍在森林中，日夜沉思著關於生命、關於人生、

關於神靈等主題。自此以後，這個龐大的的沉思群體一直沒有中斷過沉思。在這幾千年裡，產生了無數的思想學術流派，每個流派中都是名家輩出，異彩紛呈。關於生命，關於人生，關於神靈等等，先後湧現了百家學說。這百家學說一直在爭論和融通。直到西元前二世紀左右，聖哲帕坦伽利橫空出世，輕輕地說了一句：「所有事物都是全新的，它們皆是本性之化現。」

當我們對聖哲之前數千年印度的各家學說有一個深入的瞭解，同時也對聖哲生活時代前後左右的各家學說進行一些研究後，你就會越發地感歎，聖哲此言中，凝結了多少代人的智慧和探索——在這句話的背後，有一個漫長的但又是異常曲折的思想發展之路。

由是而知，儒家三不朽——立德、立功、立言之中，立德和立功固然艱難，可立言一項又何嘗容易？一代又一代的思考和再思考，一輩又一輩否定之否定，這是一次漫長的思想接力賽。一轉眼，幾千年過去了。終於，有一天，一個聖人——帕坦伽利誕生了。所有的學說，所有的思想，在他那裡獲得了一次從未有過的結集和提煉，獲得了一次從未有過的揀選和整理，並將它們在系統化上大大地推進了一步。

於某一天，聖哲在偉大的恒河邊禪坐了很久。當他出定後，發現身邊已經聚積來很多虔誠的求道者。這些人都是印度最傑

出的思想家和修行家，他們是這個世上的「鹽」或這個世上的「光」。聖哲看上去似乎很愉快，臉上泛起了慈父般的微笑，招招手，示意弟子們靠近些。然後，聖哲輕啟金口教導弟子們說：「所有事物都是全新的，它們皆是本性之化現。」

大約八百年後，中國文化和國力進入到一個前所未有的盛世——大唐。在那個時代裡，湧現出一大批生命大覺者——禪師。讓我們來看一看，這些禪師們的洞見：

1.青青翠竹，盡是法身；鬱鬱黃花，無非般若。

2.三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝；自從一見桃花後，直至如今更不疑。

3.智通禪師向歸宗禪師學法，一天夜裡突然大叫：「我大悟了。」第二天歸宗上堂，問智通昨晚悟出什麼，智通說：「尼姑原是女人做。」

4.終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。

5.參禪之初，看山是山，看水是水；禪有悟時，看山不是山，看水不是水；禪中徹悟，看山仍然是山，看水仍然是水。

6.有人問日本道元禪師，此去中國，萬死一生終於大悟，請問何是所悟？道元說，雙眉本來自橫，鼻孔原就自直。

……

如是語錄公案不勝枚舉，皆與聖哲「一個鼻孔出氣」。可見，東方聖人，西方聖人，此心同，此理同。此理是何理？——「所有事物都是全新的，它們皆是本性之化現。」

4.15 同一個事物，不同的人對它的感受和認知是不一樣的，這是因為每個人都以異於他人的途徑來認知事物（如此便出現了千差萬別的看法和觀點）。

蘇東坡《題西林壁》詩與此句經文相吻合：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；不識廬山真面目，只緣身在此山中。」

4.16 假設事物的存在取決於人們的不同看法，那麼當沒有人看見（發現）此事物之前，會發生什麼呢？

王陽明（西元 1472～1529 年）是明代著名哲學家、文學家和軍事家，宋明心學之集大成者。一次他與朋友同游南鎮，友人指著岩中花樹問道：「（正如先生所說）天下無心外之物，如此花樹在深山中自開自落，於我心有何相關？」王陽明回答說：「你未看此花時，此花與汝同歸於寂；你既來看此花，則此花顏色一時明白起來，便知此花不在你心外。」

4.17 這個世界（萬事萬物）是什麼，取決於我們的眼光；

否則，它們無法被認知。(即世界是什麼或不是什麼，依我們的看法而定)。

此節經文需要的不是疏解，而是相伴一生的玩味體悟。

4.18 只有處於終極之圓覺之境時，方能始終知曉所有（眾生）的意識模式（之結構、運作方式和表現特徵等)。

基督教說上帝遍知所有人的心念和思想,與此節經文旨意完全一樣。

4.19 （處於圓覺之境，也即處於無我之我之境）此時我們看待萬物不再是通過自我意識的一己之光（去照亮萬有)，而是通過圓覺（般若之智）以圓照萬有。

此是不看之看，不覺之覺，不照之照，不明之明，不知之知，無我之我。

4.20 此時，圓覺（能知之主體）與圓照（所知之客體）已渾然一體，無法在同一時間內對此兩者作出區別。

此節經文不需疏解，只需親見實證。

4.21 如果用圓覺代替了個人化的感受和認知，如同枷鎖

一樣的各種私人化的看法與觀點即會澈底消除，我執和法執也會隨之瓦解。

中國禪宗的實際創立人禪宗六祖慧能大師《六祖壇經》裡有一句非常著名的話：「迷則佛即眾生，悟則眾生即佛。」

皆映現於此大圓鏡智之中

4.22 當它（即各種私人化的看法與觀點澈底消除，我執和法執也隨之）瓦解後，此時的意識即轉化成了「大圓鏡智」（即圓覺、聖智），一切事物皆完整地映現於此大圓鏡智之中（即一切事物皆源於此大圓鏡智的映現）。

「此時的意識即轉化成了『大圓鏡智』」，這是轉識成智，轉的方法就是無執無我，別無他法。「一切事物皆完整地映現於此大圓鏡智之中」，大圓鏡智就是實相般若之別名，實相般若又是本性諸功能之一的覺照之別名。當覺之時，全性在覺。當照之時，全性在照。當覺照之時，全性在覺照。因本性即創造性。當全性在覺照之時，也即全創造性在覺照之中，故此時的覺照即有了全部的創造之能力，即覺照到哪裡，即創造到哪裡。般若智慧是認識和創造同時同步。「一切事物皆完整地映現於此大圓鏡智之中」，除了有認知義外，也有創造義。這句經文是認知與創造同時同步。

4.23 由此可知，當意識處於「我執」之中時，萬有一切被含攝於「我」中而令一切被「我」所扭曲和著色（由此以成就經驗界，即現象界）；當意識從「我執」中解脫出來恢復其本來清淨之面目時，意識即還原為圓覺和圓照，此時萬有一切即此圓覺和圓照之化現（由此以成就超越的解脫界，即本體界）。意識是現象界和本體界這兩重境界之樞紐，故這兩重境界的實現皆需通過意識而成就之。

此節經文淺白如話，無需疏解。

4.24 即使意識被不計其數的潛在業力（業種）所污染，猶如錯綜複雜的現象（如此的意識可謂昏暗錯亂到了極限），但仍然沒有失去它最根本的一個用途：實現覺醒。

此節經文再次強調了，即使極邪惡極墮落之人，因但凡是人，皆有覺性（佛性），皆可覺醒而獲得解脫。數百年後的中國禪宗所言「放下屠刀，立地成佛」，其旨趣與此節經文遙相回應，如通聲氣。再次證明，知識是有別的，智慧是相通的。

4.25 一旦瑜伽士能善於辨別自我意識與覺醒之關係（而不斷深入地認同和融入覺醒），我執（我念）的自我構建（自我強化）即告終止。

此經第四篇之各節有一個共同特徵：重悟不重修，或以悟為修，以悟代修。如果將此第四篇經文摻入數百年之後誕生於中國的禪宗各語錄中，人們定將其認為與禪宗為同旨之文。如溈山禪師有言：「吾貴汝見地，不貴汝行持。」「行持」就是修行之義，此修行以「從因到果法」之漸進禪修為主。

溈山禪師的這句話反映出一個很重要的資訊：真正的禪宗之「禪」已非此前傳統意義上的漸修禪定之「禪」，而是「禪見」之「禪」，即以見為禪，非以修為禪。如是，禪宗自此成為一個「重悟不重修，或以悟為修，以悟代修」的宗派。換言之，禪宗是一個將「戒」和「定」吸納入「慧」之中的宗派，以慧為核心，也即以果、以自性為重心，而不是以因、以修行為重心。「不貴汝行持」，我不在意你有沒有盤坐修禪定；「吾貴汝見地」，我只在意你的見地到沒到。明朝儒家王陽明曰：「知之真切篤實處即是行，行之明覺精察處即是知。」此「知」即是禪家所謂的「見地」，此「行」即是禪家所謂的「行持」。

4.26 如此，意識在不斷深入地融入覺醒過程中，走上背塵合覺的解脫之路。關於先天本性的自由，即圓覺的完整了知將（逐步地或頓然地）呈現出來。

見地到哪裡，就是實證到哪裡。如見是圓頓之見，則實證

也是圓頓之實證。如見地有步驟有過程有次第，則實證亦然。

4.27 當瑜伽士在不斷深入地融入覺醒過程中（即工夫尚未臻於嫻熟，尚未澈底打成一片之時），業障和意識模式等會不時地泛起（干擾瑜伽士，而令其有退失道心之可能）。

瑜伽士需要承擔比常人多得多的東西——自己多生累劫的業種，整個家族民族的業種（共業）等等，自己的，他人的，各種各樣的責任和義務都必須承擔起來。故一個瑜伽士沒有一個堅強的意志和一個博大的胸懷，沒有一個傑出的見地和篤實的品德，是當不了一名合格的瑜伽士的。一名合格的瑜伽士必是一名好丈夫（好妻子）、好同事、好朋友、好下屬（領導）、好鄰居、好公民、好學生（好導師）、好學者……他是正義、責任、智慧和仁愛的象徵。總之，他是一個好人——以一生為期的好人。

皆可克服和化除之

4.28 （只要瑜伽士的道心足夠堅定）這些干擾是可以克服的（而並不是不可逾越的），就像我們曾經無數次地找到各種悲痛與苦難的原因，且成功地克服和化除之那樣，通過追溯這些干擾的根源或通過修習禪定，皆可達到克服和化除之。

我們現在不知道此節經文是聖哲在什麼情況下，針對什麼樣的問題而教導出來的，但據我們推測，此節經文很可能是，聖哲給予一名意志相對薄弱，缺少生活勇氣，且入門不久的小弟子的教導。這名小弟子在這句話的啟發下暗下決心：從現在起，一定要振奮起來，以十二分的熱情迎接一切困難，立志要成為像聖哲這樣的偉大生命。

若干年後，他很可能已經成長為聖哲身邊最為傑出的弟子和傳承人之一。回想當年剛投聖哲門下受教之時的自己，正是因為聖哲的這句看似平常的教導而澈底改變了自己的一生。如是不免心中感歎良久，鄭重地將這句話記載了下來。當聖哲涅槃之後，弟子們召開會議，要求將聖哲生前在各種場合下的教

導中的名言警句結集成書之時，這名弟子便鄭重地將這條看似平常的教導說出來。他希望在他之後的人們，也能像他那樣，從這句看似平常的教導中吸取力量，發願重生，立志成長。他希望當我們在人生中，在修行中，遇到各種困難時，當我們有了畏難情緒時，一定要記住聖哲的教導：「這些干擾是可以克服的，就像我們曾經無數次地找到各種悲痛與苦難的原因，且成功地克服和化除之那樣，通過追溯這些干擾的根源或通過修習禪定，皆可達到克服和化除之。」

俗話說，天下沒有過不去的火焰山。

4.29 作為一名無私追求最高境界的人（以成聖賢為職志之人，即為解脫一切受苦眾生而誓求大覺之人），只需通過覺知和舍離現象世界的各種虛幻與顛倒，不斷地舍之又舍，當至無可再舍之時，即入最終三摩地（圓覺或涅槃）之境。

老子曰：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」

佛陀曰：「知幻即離，離即菩提（菩提即大覺之意）。」

此節經文仍然是以覺代修、以見代修、以慧代定、以性為定之語——預取了數百年後的中國禪師之語。

4.30 到此境界時，一切苦痛將澈底熄滅，由因果律支配下的生命輪迴亦將澈底消除。

平白如話，無需疏解。

4.31 當所有遮蔽真理的積層（各層業障）和（身心中的各種）缺陷被洗滌和超越後，我們的洞察力將無任何封限，不移分寸而知天下（身不動，知已遠）。

上帝當然不會跑來跑去，他哪裡也不需要去，如如不動地坐在那裡，卻可以知道所有的一切——「不移分寸而知天下」。

《道德經》第四十七章曰：「不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。」將老子此語與此節經文相證可知，東方聖人，西方聖人，心同理同。確然也。

努力——修行者的最後障礙

4.32 當最後一絲人為的努力也被放棄之後，真理（存在的真實之理，即真實之理性）即可無間斷地貫通、普照身心內外一切。意識於澈底的無為之中，實現了它的最終之使命——成為真理之化身（此時的意識或生命中再無一點染汙與隱曲，與道合一）。

當瑜伽士修行到最終一步時，需要突破的最後一個障礙就是「人為的努力」——這是最後一點法執。故在最後的修行階段，需要放棄一切方式的人為努力，而入澈底無為之境。此時最大的努力就是不作任何努力，最大的修行就是不再有任何修行。「努力修行」在初始階段是必須的，但它將成為修行之路上最後一道障礙，這道障礙如果不予打破和超越，修行之果終難圓成。

4.33 與道合一的瑜伽成就者安處於無為之中，此時的每個瞬間都是真正意義上的永恆。故（得大成就的瑜伽士）聖

者是一秒、一秒、一秒地全然生活於當下。

當事物到來時，接受一切；當事物消逝時，不留戀一切。萬物如一條河流處於時刻變遷之中，而又從未有過任何變化——絕對的運動就是絕對的靜止，相對的運動就是相對的靜止。沒有不靜止的運動，也沒有不運動的靜止。當全水成波時，需知全波亦是水。無常變幻就是永恆，永恆就是無常變幻——永恆不在無常之外，無常也非在永恆之外。一切覺悟就是沉迷，一切沉迷就是覺悟。此名之為「聖者之化境」，或名之為「生命之圓境」。

有人問禪師：「未悟時如何？」禪師答：「吃飯睡覺。」「悟後如何？」禪師答：「仍舊吃飯睡覺。」「那悟與未悟有何不同？」禪師答：「當然不同。未悟時，吃飯不肯吃飯，百般思量；睡覺時不肯睡覺，萬般忖度。悟後，吃飯就是吃飯，睡覺就是睡覺。是以不同。」

請大家回過頭來再看一下此經的第一節經文——「現在，開始教授瑜伽。」此時，建議大家在心中默念：「現在——，瑜伽教授完畢。」默念一次，再一次，再一次……

或把這兩句話拼為一句來默念：「現在——，開始教授瑜伽；現在——，瑜伽教授完畢。」默念一次，再一次，再一次……

4.34 解脫是真理的屬性，它是獨立、自在、創造、空性和覺照本身。

全經到 4.33 節就結束了。此節經文嚴格講不再是經文了，它是咒語。既然是咒語，當然不需要疏解，它只需要以一生為期不斷地在心中默默地念誦。

一邊體會一邊念誦——「解脫是真理的屬性，它是獨立、自在、創造、空性和覺照本身。」

一邊體會一邊念誦——「解脫是真理的屬性，它是獨立、自在、創造、空性和覺照本身。」

一邊體會一邊念誦——「解脫是真理的屬性，它是獨立、自在、創造、空性和覺照本身。」

……

《瑜伽經》直解

附錄

新譯《瑜伽經》

*New Version of the Yoga Su**tras***

〔印〕帕坦伽利（Patanjali）

翻 譯：潘 麟（Pan Lin）

譯者弁言

《瑜伽經》約誕生於西元前二世紀至紀元之間的印度，作者是瑜伽之父、聖哲帕坦伽利（Patanjali）。相傳帕坦伽利擷取同時代和此前各流派瑜伽學說之精義以教授弟子，他的弟子們複將其教導記錄並結集而成此經。《瑜伽經》的成書過程類似我國的《論語》——其經文結構也是由一條條格言和啟示性短句編排而成。全經共計一百九十六節，分為四部分——第一部分「三摩地」篇，第二部分「成就之道」篇，第三部分「難思議之力（神通）」篇，第四部分「解脫」篇。

《瑜伽經》的誕生標誌著印度傳統六派正統哲學之一「瑜伽學派」的正式形成。《瑜伽經》不僅對印度文化各個領域產生了十分深遠的影響，近幾個世紀以來，它的影響迅速擴展到西方和東亞各國，無數哲學家、思想家、藝術家、醫學家、政治家和學者們從《瑜伽經》中獲得了無限啟迪和教導，特別是廣大瑜伽愛好者、養生愛好者、傳統文化愛好者和各個流派以不同方式追求生命覺醒的修行者們，更是將《瑜伽經》視為無上法寶而終生研習。《瑜伽經》超越了宗教、種族、文化、政治以及各種文化形態之界限，成為歷代人一生中最為重要的智

慧源泉和心路指南之一，無以計數的聖哲和瑜伽大師通過《瑜伽經》獲得了人生和生命的圓滿成就。

我國對海外各類經典著作——無論是哲學的、文學的還是其它領域的，其迻譯都有一個漫長而曲折的過程，幾乎所有的經典著作都有過數次迻譯的歷史。鑒於此前所譯各漢文版《瑜伽經》多處與原典存在著重大出入，甚至還有多處與原經旨意相反。如此重要的一部東方哲學和瑜伽學的根本聖典，若因翻譯不當而失去原意，其結果將不堪設想。故筆者不揣鄙陋，發心重譯此經。但翻譯之事，沒有最好，只有更好。故筆者堅信，拙譯不可能是最善巧最完美的譯本。在我之後的譯本一定超過我，就像我今天的這個譯本正試圖努力超越前人一樣。

如果由我來總結一下我的這個譯本與此前各譯本相比，有哪些特色，我想或許是以下幾點：

一、筆者自幼即入瑜伽修行和生命沉思之道，雖天生愚鈍，但至今勤學未輟，故積累了不少瑜伽修行和生命體證之經驗（如禪定之證驗，三摩地之證驗，開悟覺醒之證驗，神通之證驗，以及時常與各流派瑜伽修學者關於生命內涵之交流等等），如此有助於筆者更深入地理解此經之旨趣。

二、筆者所傳承的皇冠瑜伽有一個重要的特色就是，她十分注重「心傳」，即通過「心心相印」「以心傳心」和「生命相

融」的瑜伽方法，與自己的導師以及歷代大成就者保持著深度的生命交流與貫通。這種深度的生命交流與貫通超越了言詮意表之外，類似於心靈傳感。由於自小即長期接受心傳的訓練，相對於常人而言似能更深度地進入《瑜伽經》作者——聖哲帕坦伽利的心靈和生命世界。故在迻譯此經時，聖哲始終如在目前。從某種角度講，這是我和聖哲倆人合力完成的工作，或者換句話說，是聖哲將我作為他的一個卑微順從之工具，他通過我這個工具來完成此項工作。——這些話相對於無瑜伽修證體驗的人，乍聽上去似乎有些神秘，但在稍有深度的瑜伽修行者來講，只能算作神奇，但絕不神秘。天下事，對知其奧秘者而言皆為平常，但對不知者而言則皆屬神秘，非獨瑜伽如此。

三、筆者數年前即開始在印度德裡大學作訪問學者，有機會受教於德裡大學幾位梵文學家，故對包括《瑜伽經》在內的印度中古梵文，雖絕不敢言精通，但也不至於太陌生。

四、在中國傳統文化中，唯有佛教來自印度，唯有佛經來自梵文。佛教經論與《瑜伽經》使用著相同或相近的哲學和修行術語，所以如果想精確地翻譯好《瑜伽經》，是必須要參照和吸取中國歷代佛教譯經家們的經驗和成果的。幸運的是，筆者自小即研讀佛教經論，對其基本哲學和修行術語多數皆能曉明本意。到印度德裡大學作訪問學者後，主攻方向仍然是中印佛

教史和佛教哲學等。

五、筆者自少年起即開始從事創作，曾寫過一些文學、哲學、瑜伽學和生命學等方面的著作與文章，並擔任過報刊的責編和主編等職，故自認尚有一定的文筆功底。這對我在迻譯時，力求更精確地遣詞和造句不無裨益。因為翻譯就是對原作的一次再創造，這種在原作基礎上的繼發性創作同樣對創作者（即譯者）的文筆功底提出較高的要求。

以上述因緣故，始自信對《瑜伽經》的梵文原典之理解，不至於出入太多。

在翻譯過程中，筆者同時參照《瑜伽經》梵文原典和約三十個歷年來有代表性的英譯本，以求儘量避免迻譯誤差之可能，忠實於作者之原意。但即使如此，仍覺梵文語法句式與漢語差異甚大，翻譯難度極高。為擯除外界干擾，遂於龍年春節期間遠離親友而深居靜室，全力以赴進行迻譯。時常因找不到適當的漢文單詞，或準確的漢文語句，而枯坐數小時不能決。常夜以繼日，回首窗外方知東方之既白。故當此經譯完之時，身心疲憊至極。

自兩漢交替之際我國開始迻譯印度文明的重要組成部分——佛教文化的經論，一直到北宋止，我們曾用了一千年左右來吸收和消化此種文化，終於將佛教文化成功地轉化為我們

自己文化傳統的有機組成部分。在此期間，我華族傑出之菁英幾乎全部不同程度地參與此吸收和消化過程之中。如果沒有我華族傾全力迎取佛教，這一代表人類智慧最高成果之一的文明體系（特別是大乘佛教和金剛乘佛教），很可能會隨著它們在印度的消亡而永遠地從地球上隱退（佛教在印度消亡於十二世紀，此後印度再無佛教）。

可喜的是，隨著我國持續不斷的改革開放，中印中斷達千年之久的文化遷徙和交流再次復興，這次交流的主旋律不再是佛教，而換成了瑜伽。以當年佛教文化的東移給我們的啟示，此次以瑜伽文化為核心的文明東移潮流，也必將為中華文明的復興和創新帶來十分重要的充實和推動作用。歷史的經驗告訴我們，每一次成功的文化遷徙，必然激起遷徙目的地原有文化的一次全面創新！而文化的每一次重要創新，必為人類帶來不勝枚舉之福祉，也必為歷史留下一筆厚重的智慧財富。願我的這本新譯能為這次開始不久的印度文明再次東移的潮流，起到一點錦上添花之功。若如此，則是譯者無上榮幸。

印度多位梵語學家和資深瑜伽師給譯者提供過諸多頗有啟迪的建議，但他們一致認為這不是僅僅幫助我個人，而是出於對東方文化和瑜伽之鍾愛，以及對中國人民之深厚友誼，將助我迻譯視為修德納福，因而對筆者強調不得以署名方式以示

感恩。因為如此，筆者更要對他們表示深摯的謝忱。

潘 麟

2012 年 3 月於深圳

漢英全文

第一部分 三摩地篇

Part 1 Samadhi

譯者按：此經第一部分名為「三摩地篇」，「三摩地（Samadhi）」又譯作「三昧」。這個詞在梵語中含義豐富，不同哲學流派對此異解紛呈。通觀《瑜伽經》則知，此經中「三摩地」一詞意指生命獲得圓滿覺醒後呈現出的境界。但此境界不是通過瑜伽修行所創造出來的，而是我們生命中先天固有之境界，此先天固有之境界名之為「本性」。瑜伽修行目的就是通過禪定（Dhyana）修行將此先天固有之境界（即本性）呈現出來，瑜伽修行過程就是通過禪定修行重返本性之過程。在印度各經論中，也時常有例外——將「三摩地」一詞並不用來特指通過禪定修行所實現的終極之果，而是指禪定修行過程中各階段之成果。對此禪定的階段性成果，同樣也名之為「三摩地」。譯者將於此篇的譯文中常提示，哪些經文中的「三摩地」一詞是指「生命獲得圓滿覺醒後呈現出的境界」，哪些經文中「三摩地」一詞是指「禪定修行過程中各階段之成果」。

《瑜伽經》直解

1.1 現在，開始教授瑜伽。

1.1 Now, the teachings of Yoga.

1.2 瑜伽就是化除（即打破或超越各種）意識模式。譯者按：「意識模式（The patterning of consciousness)」也可譯作「意識形態」「意識格局」「意底結牢」「意識結構」或「意識圖式」等，以下將只用「意識模式」一詞。

1.2 Yoga is to break the patterning of consciousness.

1.3 （為什麼要打破或超越種種意識模式呢？因為當意識模式被打破或超越後，純粹的意識自身就會在不被扭曲和污染的情況下，自發地呈現出來）如此，純粹意識即可安住於它最自然的狀態。譯者按：「純粹意識（The pure awareness)」即圓滿覺醒之意識，簡稱「圓覺」，又名「宇宙意識」「超覺意識」「般若」「無上正覺」「玄智」「超驗（先驗）智慧」等，下文將只用「純粹意識」或「圓覺」一詞。

1.3 Then, pure awareness can abide in its very nature.

1.4 否則，覺醒（即純粹意識）就會轉變（墮落、退化成）為各種意識模式。

1.4 Otherwise, awareness takes itself to be the patterns of consciousness.

1.5 有五類意識模式，它們既有惡性的，也有良性的。

1.5 There are five types of patterns, including both hurtful and benign.

1.6 它們是：正見、邪見、概念化、昏沉和記憶。譯者按：此「記憶」又名「業種」，與心理學中之記憶或潛意識等概念根本不同。「記憶」在印度傳統哲學中被稱之為「業(Karma)」。業在意識（生命）深處的自發儲存，叫「業種」；由業種生發來的力量叫「業力」；由業力控制下的意識活動，叫「業識」；由業識產生的對覺醒的阻礙和干擾叫「業障」。

1.6 They are right perception, misperception, conceptualization, sound sleep, and memory.

1.7 正見來自直接的覺察、推理或他人（聖賢）的教導。

1.7 Right perception arises from direct observation, inference, or the teachings of others.

1.8 邪見是錯誤的知識，這些知識與事實不符。譯者按：梵文 Prajna 音譯為「般若」，意譯為「無限智」「根本智」「無分別智」「無師智」「道種智」「一切種智」「法性智」「絕對智」等等，種種之異稱旨在說明此智是生命內先天的、固有的、超驗的、清淨的、永恆的、無束的智慧。與 Prajna 相反的詞是 Jnana，這個詞的意思是：「後得智」「有分別智」「世俗智」「相對智」「經驗智」「後天智」「非清淨智」「有限智」等。此經中 Jnana 一律譯為「知識」。

1.8 Misperception is false knowledge (jnana), not based on what actually is.

1.9 概念化來自語言上的知識，但與事物的真相並無關聯。

1.9 Conceptualization derives from linguistic knowledge (jnana), not contact with real things.

1.10 昏沉是沒有任何覺知的存在狀態。

1.10 Sound sleep is a kind of existing without any awareness.

1.11 記憶（業種）是過去種種經驗的持續（即在意識之

中的留存）。

1.11 Memory is the retention of experiences.

1.12 化除（打破或超越）各種意識模式，必須通過修行和無為（無執）這兩者來達成。

1.12 Both practice and non-reaction are required to break the patterning of consciousness.

1.13 修行的意思就是持續地安處於禪定之中。

1.13 Practice is the sustained effort to rest in that stillness.

1.14 當能夠長時間自如地處於禪定狀態時，才能（為最終的生命解脫和開悟）打下一個牢固的根基。

1.14 And this practice becomes firmly rooted when it is cultivated skillfully and continuously for a long time.

1.15 所謂「無為（無執）」，就是通過高度的覺知，而使心靈不陷落於任何事物之中（即不攀緣或糾纏於事物之中）——無論這些事物是直接感知到的（外部世界），還是經由學習而來的（知識）。

1.15 As for non-reaction, one can recognize that it has been fully achieved when no attachment arises in regard to anything at all, no matter whether perceived directly or learned.

1.16 在無為（無執）的最後階段（終極境界），純粹的覺醒（圓覺）從最真實的存在中自發地、清晰地顯現出來。譯者按：the fundamental qualities of nature 字面譯作「最真實的存在」，意譯為「本性」「神性」「佛性」「覺性」「聖性」「理性」「德性」「如來」「實際」「真我」「真理」「本我」「性體」「道體」「法界」「存在」「大梵」「至上」等等，下文將只用「本性」一詞。

1.16 When the ultimate level of non-reaction has been reached, pure awareness can clearly see itself as independent from the fundamental qualities of nature.

1.17 對於初學者而言，禪定過程中會伴隨著四類現象：有尋；有伺；輕安；我識。

1.17 At the beginning, the stilling process is accompanied by four kinds of cognition: analytical thinking, insight, bliss, or feeling like a self.

1.18 當修行有了深度時，就會出現所有的妄念被漸漸地化除，上述的四類現象——有尋；有伺；輕安；「我」識——將全部消失。因為這四類現象無非是意識深處所儲存記憶（業種）的泛起之境而已。

1.18 Later, after one practices steadily to bring all thought to a standstill, these four kinds of cognition will fall away, just leave a store of latent impressions (karma) in the depth memory.

1.19 當我們的身體消亡後，（如果生前沒能有效地化除和超越這些儲存的記憶），它們將會成為我們新的「本質」（即靈魂，也即業種），驅動著我們進入輪迴之中。

1.19 Once the body is gone, and these latent impressions (karma) are dissolved in nature, they are inclined to be reborn.

1.20 除上述之外，真誠、精進、正念、三摩地和般若等，也是通向覺醒之路的重要途徑。

1.20 What's more, faith, energy, mindfulness, integration (samadhi), and wisdom (prajna) form the path to realization.

1.21 那些懷著真誠的心願去探索解脫（獲得生命內在的

澈底自由）之人，距離實現他們的目標（解脫）還能遠嗎？譯者按：基督曰：「追尋，你就能找到；敲門，門就會為你打開。」孔子曰：「仁，遠乎哉？吾欲仁，斯仁至矣。」——東方聖人，西方聖人，所論與此節經文同一旨趣。

1.21 For those who seek liberation wholeheartedly, realization is near.

1.22 溫和的、中等的或強烈的修行，結果是很不相同的。

1.22 The practice is mild, moderate, or intense, the effect are different.

1.23 同樣也可由對濕婆神 (Isvara) 的順從來達成覺醒之理想。譯者按：「濕婆（Shiva）神」是印度教三大主神（梵天、毗濕奴、濕婆）之一，被認為是瑜伽之神。是他在遠古時將瑜伽傳授給了印度人，從此人類才有了瑜伽。在印度教中，濕婆神主管舊世界的毀滅和新宇宙的誕生，同時他也是舞蹈之神、生殖之神等。濕婆神在佛教中有專門稱呼：「伊斯瓦茹阿神（Isvara）」，意譯為「大自在」天神。在佛教中，此神被高度地哲學化後，用來意指本性的重要特徵之一：自在。

1.23 Realization may also come if one is oriented toward the ideal of pure awareness, Isvara.

1.24 濕婆是（和別的神明顯）不同的，他象徵著永不退墜的純粹覺醒（圓覺）、從一切因果之鏈中澈底地解脫、且沒有任何（唯眾生才有的）潛在業種的瑜伽修行終極之境界。

1.24 Isvara is a different, incorruptible form of pure awareness, utterly independent of cause and effect, and lacking any store of latent impressions (karma).

1.25 這個自在（濕婆即「大自在」之意）成為了無與倫比的全知（即神智，也即般若）之源頭。

1.25 Its independence makes this awareness an incomparable source of omniscience.

1.26 濕婆的存在超越了時間，故他是萬世之師。

1.26 Existing beyond time, Isvara is also the ideal of the ancients.

1.27 象徵濕婆的便是那神聖的聲音——OM（歐姆）。

1.27 Isvara is represented by a sound, om.

1.28 通過不斷重複（念誦 OM），它的內涵就會變得越來越清晰。

1.28 Its meaning becomes clear through repetition.

1.29 如此，即可實現內在的成長（即覺醒的成長）和消除各種（覺醒成長的）障礙。

1.29 Thus, interiorization develops and obstacles fall away.

1.30 疾病、冷漠、懷疑、疏忽、怠惰、縱欲、自欺、不精進、不堅定，它們都是意識的干擾，都是獲得身心安寧明淨的障礙。

1.30 Sickness, apathy, doubt, carelessness, laziness, sexual indulgence, delusion, lack of progress, and inconstancy are all distractions which by stirring up consciousness, act as barriers to stillness.

1.31 當我們不幸擁有上述這些（阻礙身心淨化的因素），將使我們長期陷入緊張（窘迫）、沮喪（抑鬱）、無精打采等負面狀態之中。

1.31 When they do, one may experience distress, depression

or distraction.

1.32 修行下述的任一教導，皆可很好地克服這些干擾（達到身心的安寧明淨）。

1.32 One can subdue these distractions by following one the principles of practice below.

1.33 ①始終保持著友善、同情、快樂和從容地對待所有事物——無論它們是愉快的或痛苦的，好的還是壞的……（來達到身心的安寧明淨）。

1.33 Consciousness settles as one radiates friendliness, compassion, delight, and equanimity toward all things, whether pleasant or painful, good or bad.

1.34 ②通過深長吸氣或呼氣後的暫停之方法（來達到身心的安寧明淨）。

1.34 Or by pausing after breath flows in or out.

1.35 ③通過持續地覺察事物的每個環節，以及每個環節對我們感官和身心引起的各種變化（來達到身心的安寧明淨）。

1.35 Or by steadily observing as new sensations materialize.

1.36 ④通過對痛苦背後的那個覺知（來達到身心的安寧明淨）。譯者按：即有一個覺知在看著（我）正在經受種種痛苦，而正在看著（我）在經受痛苦的那個覺知本身卻是超越的、自由的、光明的、非痛苦的。

1.36 Or when experiencing thoughts that are luminous and free of sorrow.

1.37 ⑤通過對一切事物的無執（即無為，來達到身心的安寧明淨）。

1.37 Or by focusing on things that do not inspire attachment.

1.38 ⑥通過對睡眠和夢境的洞察式反省（來達到身心的安寧明淨）。譯者按：在印度傳統哲學和瑜伽文化中有一個含義十分深遠的寓言：世界和我們所有的一切皆源於毗濕奴（Vishnu）大神的一個夢。當毗濕奴大神沉睡時，我們和這個世界通過他的夢被創造出來。當毗濕奴醒來時，我們和這個世界隨著他的覺醒而消失。常人的睡眠之夢和白日夢等種種之夢，更屬夢中之夢。這個古老的寓言是印度哲學和瑜伽文化的基石。此節經文教導瑜伽士，既然我們和世界的一切皆是神於

夢中之產物，我們同樣必須以夢觀之，即觀一切如夢如幻。修行者如是以夢幻觀觀生活和人生之一切而日久功深時，即可從此無邊無際之夢幻中覺醒，以此滅除一切生活和人生之煩惱苦痛而得究竟解脫。此在瑜伽中名之為「幻觀成就法，它是瑜伽修行中幾種根本成就法之一。

1.38 Or by reflecting on insights culled from sleep and dream.

1.39 ⑦通過持續地冥想一物或心住一境之方式（來達到身心的安寧明淨）。譯者按：此種方式是東西方各個修行流派中最常使用的方法：意守丹田或穴位；觀想自己坐在一朵蓮花之上；觀想導師（或某位聖賢）等等，皆屬此種方法。

1.39 Or through meditative absorption in any desired object.

1.40 ⑧通過全神貫注的想像將自己化身為任一事物（如一朵花、一座山、一片雲和一團火等等）——這些事物可以是無窮小，也可以是無窮大（來達到身心的安寧明淨）。譯者按：因為很多煩惱和障礙皆源自人們的狹窄自我和定式思維，通過「化身為任何事物」的方式來拓展我們的境界和打破定式思維，即可達到化除人生和修行之路上的種種障礙而實現身心的安寧明淨。上節經文 1. 39 教導「持續地冥想一物或心住一境」是「有對法」——冥想者與冥想物是

二非一；此節經文教導「將自己化身為任一事物」是「無對法」——觀想者與被觀想物混為一體，是一非二。從修行層次上來看，「有對法」是低級禪定法，「無對法」是高級禪定法。因為「無對法」更能體現「瑜伽」一詞之本意——「相應」和「結合」。「有對法」禪定是有我有物；「無對法」禪定是無我有物（也可理解成無物有我）；終極禪定（即三摩地）則是能所（主客）雙泯，無我無物。

1.40 One can become fully absorbed in any object, whether vast or infinitesimal.

1.41 如意識模式（的強度）被有效地淡化，就會出現一條光明之路，名為：「（通向）三摩地之路」。它像寶石一樣珍貴。這顆寶石如同一面鏡子，（不僅能照察出以後，也同樣）能返照出此前我們內在、外在和行為之中經歷過的一切（使其進一步明朗化而對它們作出更正確的美醜、善惡、真假之判斷）。

1.41 As the patterning of consciousness subsides, a transparent way of seeing, called coalescence, saturates consciousness; like a jewel, it reflects equally whatever lies before it-whether subject, object, or act of perceiving.

1.42 （在這條光明之路上又分四個修行階段，它們分別是）①將概念上的或語言上的知識（主要指聖賢的教導）收納於禪定之中，並於禪定中努力地探求這些知識之內涵。此名為：「有尋三摩地」。譯者按：此時瑜伽士的思維意識處於粗重狀態，在禪定中思擇推究聖賢教導時，伴隨著粗重習氣、頑固欲望和個人成見等。

1.42 So long as conceptual or linguistic knowledge (jnana) pervades this transparency, it is called coalescence with thought.

1.43 ②超越有尋三摩地，就進入「（無尋）有伺三摩地」。此時瑜伽士只是靜靜地觀照著聖賢教導的知識所透顯出來的那個（或那些）境界。

1.43 At the next stage, called coalescence beyond thought, objects cease to be colored by memory; now formless, only their essential nature shines forth.

1.44 ③從有伺三摩地再進一步，就是「無尋無伺三摩地」；④從「無尋無伺三摩地」再進一步，就是「超越無尋無伺三摩地（又名空性三摩地）」。

1.44 In the same way, coalesced contemplation of subtle objects is described as reflective or reflection-free.

1.45 當空性三摩地修行功深之時，萬物（主要指我及我屬）逐漸呈現出它們的本來面目——無分別的本性（即空性）。

1.45 Subtle objects can be traced back to their origin in undifferentiated nature.

1.46 上述這四類三摩地——有尋三摩地、有伺三摩地、無尋無伺三摩地、空性三摩地，統稱為「有種三摩地」。

1.46 These four kinds of samadhi with thought, beyond thought, reflective, reflection-free are called samadhi that bears seeds of latent impressions (karma).

1.47 當空性三摩地的修行漸漸功深時（即不僅如實而生動地見到我及我屬皆空，他人及宇宙萬物同樣皆空），真我將會越來越清澈地顯現。譯者按：真我又名無我之我，即生命中先天之本性。

1.47 In the lucidity of coalesced, reflection-free contemplation, the nature of the self becomes clear.

1.48 般若（智慧）即從本性中呈現出來。譯者按：般若即

是真我，即是本性。

1.48 The wisdom (prajna) that arises in that lucidity is unerring.

1.49 般若（這種智慧）與一般後天的見聞之知，以及通過對事物的推理（而獲得的認知）是截然不同的（般若這種智慧直接來自超越一切現象的先天本性）。

1.49 This wisdom (prajna) unlike insights acquired through inference or teachings.

1.50 般若可以有效地化除（思想和行為中）層層習氣（即種種慣性思維和惰性行為方式）。

1.50 It generates latent impressions (karma) that prevent the activation of other impressions.

1.51 當層層習氣和意識模式被般若澈底化除時，名之為：「無種三摩地」。譯者按：此節經文中的「三摩地」指修行的終極境界——本性澈底覺醒之境界。

1.51 When even these cease being removed, and the patterning of consciousness is completely stilled, integration

bears no further seeds.

第二部分 成就之道篇
Part 2 The Path To Realization

2.1 瑜伽修行由「苦行」（高度自律）、「好學」（讀誦經論）、「向著純粹覺醒成長」這三大類組成。

2.1 Yogic action has three components-discipline, self-study, and orientation toward the ideal of pure awareness.

2.2 瑜伽之目的是為了消除各種痛苦的根源和實現終極三摩地。

2.2 Its purposes are to disarm the causes of suffering and achieve integration (samadhi).

2.3 痛苦的根源來自不能如其所是地瞭解事物。愚癡（無明）、我執、自戀（對自己的溺愛）、嗔恨、貪婪——人生中各種痛苦的五大根源。

2.3 The causes of suffering are not seeing things as they are, the sense of 'I', attachment, aversion, and clinging to life.

2.4 無論愚癡（即無明，也即不能按事物如其所是而認識

之）處於潛伏、活躍、暫停或虛弱（等什麼狀態），它都是滋生其餘幾項（即我執、自戀、嗔恨、貪婪）的溫床。

2.4 Not seeing things as they are in the field where the other causes of suffering germinate, whether dormant, activated, intercepted, or weakened.

2.5 無明（愚癡）將那些無常、染汙、痛苦、非本真認同為永恆、純潔、快樂和本真之我。

2.5 Lacking of this wisdom, one makes mistakes by taking which is impermanent, impure, distressing or empty of self as permanence, purity, happiness and self.

2.6 「我執」歸因於將「我」強行帶入（認同為）純粹覺醒。

2.6 The sense of 'I' ascribes self-hood to pure awareness by identifying it with the senses.

2.7 自戀是對（曾經的或當下的）美好之擁有的沉溺。

2.7 Attachment is a residue of pleasant experience.

2.8 嗔恨是對悲苦之殘餘的一種反應。

2.8 Aversion is a residue of suffering.

2.9 貪婪來自（人的生物性的）本能和對「萬物無常」缺乏正確的認識。（貪婪這種現象）在世俗的聰明或博學之人那裡同樣存在。

2.9 Clinging to life is instinctive and self-perpetuating, even for the wise.

2.10 （很多時候）這些痛苦的根源（愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）會以一種難以察覺的隱密方式活動著。

2.10 In their subtle form, these causes of suffering are subdued by seeing where they come from.

2.11 如果它們（愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）處於明顯狀態，就形成了上述的「意識模式」。但通過深入的禪定可有效地化除（它們）。

2.11 In their gross form, as patterns of consciousness, they are subdued through meditative absorption (dhyana).

2.12 （愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪）是業障產生的根源，它們任何一個作為驅動力所產生的行為（無論是過去的還是現在的）都會成為業力（業障）沉潛到意識深處而化成意識模式。這些業障將推動著我們（不由自主地）進入到下一生（即業障是我們不斷輪迴的推動者），或潛伏起來伺機於未來的某個時刻（在機緣成熟時）顯露出來而成為我們新的痛苦（即業報）。

2.12 The causes of suffering are the root source of actions; each action deposits latent impressions (karma) deep in the mind, to be activated and experienced later in this birth, or lie hidden awaiting a future one.

2.13 只要這些（源於愚癡、我執、自戀、嗔恨、貪婪的動機而產生的各種行為後積澱下的）業力（業障和業果）依然存在（於我們的意識深處），它們將決定我們此後的未來和來生。

2.13 So long as this root source exists, its contents will ripen into a birth, a life, and experience.

2.14 人生是快樂還是痛苦，取決於此前好的行為（善行）

或壞的行為（惡行）所創造的不同業力（業障和業果）。

2.14 This life will be marked by delight or anguish, in proportion to those good or bad actions that created its store of latent impressions (karma).

2.15 對於一個智者來說，他能很好地瞭解人生經歷中所有的痛苦：無常之苦，業障之苦，或各種本能（或本能與本能之間連續的衝突）帶來的痛苦。

2.15 The wise see suffering in all experience, whether from the anguish of impermanence, or from latent impressions (karma) laden with suffering, or from incessant conflict as the instinctive vie for ascendancy.

2.16 但是，（各種潛在的或可能的）痛苦是可以避免的。

2.16 But suffering that has not yet arisen can be prevented.

2.17 痛苦與否取決於（我們是）背覺合塵，還是背塵合覺。

2.17 The preventible cause of all this suffering is the apparent indivisibility of pure awareness and what it regards.

2.18 什麼叫背塵合覺（即什麼是向著開悟成長）？即如是觀這個現象世界（我們的思想加五官所見、所聞、所感觸到的全部對象）皆是本體的體性之光明（性光，也即圓覺）自發的顯化，即能與所（主體與客體）、感官與外界、世俗的世界與超世俗的（即宗教的）世界等等，一切皆是本性（本體的體性）之光明（本性即光明）之自發的顯化。

2.18 What awareness regards, namely the phenomenal world, embodies the qualities of luminosity, activity, and inertia; it includes oneself, composed of both elements and the senses; and, t is the ground for both sensual experience and liberation.

2.19 所有（看上去）不同的事物——可歸類的，不可歸類的，模糊的，清晰的——皆是本性的顯現。

2.19 All orders of being-undifferentiated, differentiated, indistinct, distinct-are manifestations of the fundamental qualities of nature.

2.20 圓覺就是那個（穿越一切而又不被一切所束的）「看」（即觀照），儘管它（圓覺）是純淨無染的，但它（並不是一

個僵死之物，而是）恒常照徹（涵化）萬有。

2.20 Pure awareness is just seeing, itself; although pure, it usually appears to operate through the perceiving mind.

2.21 本質上，這個現象世界的一切都是真實（本性或真理）無隱曲的顯現。

2.21 In essence, the phenomenal world exists to reveal this truth.

2.22 當瑜伽士達到如實地洞見出「現象世界的一切都是真實本性無隱曲的顯現」時，將真實地領悟到：時刻處於生死變幻中的萬物（現象世界）皆是真實本性以它自己的方式存在的一種反映（即永恆寓於無常中，無限寓於有限中）。但對於（未獲得開悟的）普通人來說，現象世界中的一切（如分裂、無常、衝突、愚癡、我執等等）仍然存在。

2.22 Once that happens, the phenomenal world no longer appears as such; it continues to exist as a common reality for everyone else, though.

2.23 （不要曲解上面的教導而誤以為它的意思是）現象

世界因獲得了真實本性的力量（而成為現象世界的——類似某人在使用著一個東西，而這個東西不是此人的，是從他人借來的。如此理解犯了分裂現象與本質之過失。正確的理解是）現象即本質，本質即現象。（即本質是現象的本質，現象是本質的現象，兩者無二無別。）

2.23 It is by virtue of the apparent indivisibility of the phenomenal world and pure awareness that the former seems to possess the latter's powers.

2.24 之所以有一個被人們稱之為「現象世界」的存在，是因為我們有無明。因無明故，不能如其所是地來理解一切（而犯下強分現象和本質這兩個不同的世界之錯誤）。

2.24 Not seeing things as they are is the cause of this phenomenon.

2.25 若沒有無明，真實本體世界與現象世界之間表面上的「分裂」即不復存在，圓覺（本性之光明）將自由地展露出來。

2.25 With realization, the appearance of indivisibility vanishes, revealing that awareness is free and untouched by

phenomena.

2.26 無明消除後，一切分裂的根源即被連根拔除（即從種子上消除），存在還原為它本來的真實面目。

2.26 The apparent indivisibility of seeing and the seen can be eradicated by cultivating uninterrupted discrimination between awareness and what it regards.

2.27 終極存在（般若）依其內在的法則分身為七個階段（生命存在的七個領域或七個境界，凡夫六道加聖道為七道）。

2.27 At the ultimate level of discrimination, wisdom (prajna) extends to all seven aspects of nature.

2.28 通過瑜伽的修行，（凡夫所處的六個領域）身心內外各種雜染便會逐步消除，本性之光（般若）便會透顯出來。

2.28 Through practicing the components of yoga, impurities dwindle; then, the light of understanding can shine forth, illuminating the way to discriminative awareness.

2.29 正行、精進、調身、調息、（控）制感（官）、專注

（冥想）、禪定、三摩地，是瑜伽修行的八個有機部分（簡稱「八步瑜伽」或「八支瑜伽」）。

2.29 The eight components of yoga are external discipline (yama), internal discipline (niyama), posture (asana), breath regulation (pranayama), withdrawal of the sense (pratyahara),concentration (dharana), meditative absorption (dhyana), and integration (samadhi).

2.30 正行包括五大戒律：非暴力、不說謊、不偷盜、不淫亂、不貪圖。

2.30 The five external disciplines are non-violence, truthfulness, not stealing, celibacy, and not being acquisitive.

2.31 （這五類戒律）無論何時、何地，無論什麼年齡或屬於哪個階級，（對一個瑜伽修行者而言）它們都是永不可違犯的絕對命令。

2.31 These universals, transcending birth, place, era, or circumstance, constitute the great vow of yoga.

2.32 精進的意思是：淨化身體、知足、熱情、好學、時

刻向著覺醒趨近的信念。

2.32 The five internal disciplines are bodily purification, contentment, intensity, self-study, and orientation toward the ideal of pure awareness.

2.33 以及為了有效地化除（一般人皆有的）各種私心雜念，需將自己培養成一個內心強大、性格溫和的人。

2.33 Unwholesome thoughts can be neutralized by cultivating wholesome ones.

2.34 我們時常會處於各種有害的負面情緒（消極思想）中，例如總想著去傷害某人等。這些有害的或負面的情緒可能來自貪婪、憤怒或妄想等，無論是輕微、中度，或強烈，都會（為我們）帶來無窮的無明（愚昧）和痛苦。（因為它們可帶來無窮的無明和苦難），這就是我們為什麼要把自己必須培養成一個內心強大、性格溫和之人的原因。

2.34 We ourselves may act upon unwholesome thoughts, such as wanting to harm someone; unwholesome thoughts may arise from greed, anger, or delusion; they may be mild, moderate, or extreme; but they never cease to ripen into ignorance and

suffering. This is why one must cultivate wholesome thoughts.

2.35 堅定的非暴力會形成一個友善的氣氛（氣場），它能消除所有敵意。

2.35 Being firmly grounded in non-violence creates an atmosphere in which others can let go of their hostility.

2.36 不說謊（基於真誠的行為），便可成就一切（人間的和修行的）事業。

2.36 For those grounded in truthfulness, every action and its consequences are imbued with truth.

2.37 不偷盜，便可獲得真實的財富。

2.37 For those who have no inclination to steal, the truly precious is at hand.

2.38 不淫亂（貞潔），生命因此而更充滿生機與活力。

2.38 The chaste acquire vitality.

2.39 不貪圖，便可獲得生命的真相（自由和解脫）。

2.39 Freedom from wanting unlocks the real purpose of existence.

2.40 如果身體（生理）因淨化而越來越清淨，瑜伽士便會對自己和他人的「身」念越來越淡化。譯者按：釋迦牟尼謂此「無人相，無我相，無眾生相，無壽者相」；莊子謂此「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」；孔子謂此「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」。

2.40 With bodily purification, one's body ceases to be compelling, likewise contact with others.

2.41 生理上淨化同樣能帶來（精神上的）明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力。

2.41 Purification also brings about clarity, happiness, concentration, mastery of the senses, and capacity for self-awareness.

2.42 （生理上的淨化帶來的精神上的明澈、幸福、凝聚、不為感官所惑和增強對本性的領悟能力）所產生的滿足感能為我們帶來無以言喻的快樂。

2.42 Contentment brings unsurpassed joy.

2.43 精進能化除一切染汙，形體和感官會變得高度的完美和神聖。

2.43 As intense discipline burns up impurities, the body and its senses become supremely refined.

2.44 好學可持續地深化著（我們）與神性的交融（即持續地深化著梵我一如、天人合一之境界）。

2.44 Self-study deepens communion with one's personal deity.

2.45 三摩地的意思是通過（將我們澈底地融入進）圓滿的覺醒而達到化解一切二元衝突。譯者按：中國文化中稱此境地為聖人所達之「化境」。

2.45 Through orientation toward the ideal of pure awareness, one can achieve integration (samadhi).

2.46 穩定而舒適的體式是進入禪定的前提。

2.46 The postures of meditation should embody steadiness and ease.

2.47 所有（瑜伽修行）的成就和本性之開顯，都來自深度的放鬆和靜心凝神。我們的身體和無限的宇宙是不可分割的（一體的）。譯者按：即本無主客、內外、有限與無限之分。

2.47 This occurs as all effort relaxes and coalescence arises, revealing that the body and the infinite universe are indivisible.

2.48 當我們實證（本無主客、內外、有限與無限之分）的境界時，再不會受各種二元性的衝突之戲弄。

2.48 Then, one is no longer disturbed by the play of opposites.

2.49 （隨著身心內外）不斷深入的放鬆，呼吸會變得很深細（而不再對身心的放鬆和寧靜構成干擾），甚至會出現呼吸（長時間）的中止（即進入到龜息或胎息狀態）。譯者按：龜息即數分鐘或數十分鐘呼吸一次；胎息是如胎兒於母腹中之呼吸，即不呼不吸，又名內呼吸。

2.49 With effort relaxing, the flow of inhalation and exhalation can be brought to a standstill; this is called breath regulation.

2.50 調息就是始終留意（持續觀察）呼吸，逐漸將呼吸的頻率降低，將原有的粗重呼吸調節到流暢深長，以及將（常人的）胸式呼吸逐步調節成腹式呼吸。譯者按：意即將呼吸盡可能下沉或下引至腹部，或更進一步下引至腿部——乃至腳部，如此則全身上下經絡氣血可達順暢。莊子也有「真人呼吸以踵」之說。

2.50 As the movement patterns of each breath-inhalation, exhalation, lull-are observed as to duration, number, and area of focus, breath becomes spacious and subtle.

2.51 （印度瑜伽哲學將意識的存在狀態分為四類：沉睡、夢境、清醒和開悟。）開悟（即生命的第四狀態）的曙光即發生於對呼吸（業已達到深長順暢或達到龜息、胎息）的超越之際。

2.51 The fourth as realization dawns, the transcending between breathing in and out falls away.

2.52 （常人粗重的身體和淺亂的呼吸是獲得生命終極覺醒的兩大主要障礙，經過上述調身與調息的修行後，它們便不再成為障礙。此時）遮蔽心靈內在光明的面紗便會除去。

2.52 Then the veil lifts from the mind's luminosity.

2.53 同時，心靈潛在的能力（即禪定力、悟性、覺察力）便會出現。

2.53 And the mind's potential for concentration is realized.

2.54 當從外界和感官對我們的干擾和糾纏中撤離出來時，我們即進入到意識（生命）的深處（而了知存在或本性之真相）。

2.54 When consciousness interiorizes by uncoupling from external objects, the senses do likewise; this is called withdrawal of the senses.

2.55 從此，諸感官就會澈底地為最終者或最高者（即本性）服務。譯者按：此節經文旨意在佛家名之為：「轉識成智」；在基督教中則名為：「道成肉身」；在儒家則名之為：「隨心所欲而不逾矩」。

2.55 Then the senses reside utterly in the service of realization.

第三部分 難思議之力（神通）篇

Part 3 The Extraordinary Powers

3.1 冥想就是意守某一個具體的點（或一個抽象的對象）。

3.1 Concentration locks consciousness on a fixed area.

3.2 禪定就是將全部的覺知深入到所學知識（主要指聖賢教導的生命知識）揭示的境界之中。譯者按：禪定是法無定法，化理為法——將所學之教理轉化為內在（生命）之體證，也即化理悟為證悟。此名之曰：禪定。

3.2 In meditative absorption (dhyana), the entire perceptual flow is aligned with that object.

3.3 三摩地就是只有（本性的、無形的、無我的）覺照之存在。

3.3 When only the essential nature of the object shines forth, as if formless, integration（samadhi）has arisen.

3.4 冥想、禪定和三摩地，此三者都是（通過不同的方式）

讓意識達到最完美的修煉。

3.4 Concentration, meditative absorption (dhyana), and integration (samadhi) regarding a single object comprise the perfect discipline of consciousness.

3.5 當意識通過此三者（冥想、禪定和三摩地）的修行達到純熟時，般若（智慧）即會如曉日一般朗現出來。

3.5 Once the perfect discipline of consciousness is mastered, wisdom (prajna) dawns.

3.6 獲得這個最終的成就（即智慧如曉日一般朗現出來）需通過一些步驟來實現。

3.6 Perfect discipline is mastered in stages.

3.7 （冥想、禪定和三摩地）此三者與前五者（正行、精進、調身、調息、制感）相比，它們是更為內在、更為深刻的修行。

3.7 These three components-concentration, absorption (dhyana) and integration（samadhi）-are more interiorized than the preceding five.

3.8 但此三者（冥想、禪定和三摩地）依然是有功德（有善業種子和定業種子）的境界（而不是超越善惡和定業，澈底無染無執的境界）。

3.8 Even these three are external to integration that bears no seeds.

3.9 如瑜伽修行者不能很好地從有修有證的有為法中超越出來，進入到無修無證的無為法中，則意識深處的各種業種（即業力和業障的種子）將永難澈底化淨，使我們永遠被封限於業障之中不得解脫。

3.9 The transformation toward total stillness occurs as new latent impressions (karma) fostering cessation arise to prevent the activation of distractive, stored ones, and moments of stillness begin to permeate consciousness.

3.10 從一個瞬間延續到下一個瞬間（永無止息）的意識之流即源自這些業種（而產生的）。

3.10 These latent impressions (karma) help consciousness flow from one tranquil moment to the next.

3.11 觀察意識的流遷變化（即對每個起心動念皆保持著很高的覺知），如此這些意識之流（妄念之流）即會漸漸止息而逐步趨向三摩地。

3.11 Consciousness is transformed toward integration (samadhi) as distractions dwindle, and focus arises.

3.12 換句話說，任由心念起伏生滅，任由妄想來來去去，我們只需對它們保持著一個超越的觀照即可。

3.12 In other words, consciousness is transformed toward focus as continuity develops between arising and subsiding perceptions.

3.13 知性（經驗知識和科技知識）的增長是通過對構成事物（即現象界的萬物）的法則、過程、條件這三大要素和原理進行不斷深入地瞭解而獲得的。譯者按：梵文 Dharma 的含義十分豐富，有「現象」「法度」「規則」「修行方法」「聖賢的教導」「（事物運行的）軌道」等意，此處譯為「法則」。

3.13 Intellectuality evolves along the same three lines-form (dharma), time span, and condition-as the elements and the

senses.

3.14 貫穿事物的過去、現在和未來的背後存在著不易的法則。

3.14 The substrate is unchanged, whether before, during, or after it takes a given form (dharma).

3.15 作為變動不居的萬物背後的這個不易的法則，正是（我們內在的）意識模式（業種）。

3.15 These transformations appear to unfold the way they do because consciousness is a succession of distinct patterns.

3.16 對（現象世界）萬事萬物的三大基本構成要素（法則、過程、條件）的變化規律進行深入觀察，即可獲得對過去和未來的洞見。

3.16 Observing these three axes of change-form (dharma), time span, and condition-with perfect discipline yields insight into the past and future.

3.17 名詞、涵義和指陳對象，這三者（即能指——名詞；

所指——對象，以及所指通過能指的指陳後顯現出的意義和內涵）之間緊密關聯，如果其中之一不明，將會影響到對另兩者的諦解。對這三者相互關係的潛心體會，將會對「存在的語言」達到深入的洞悟。譯者按：此處經文教導的是關於知識瑜伽（又名智慧瑜伽）的修行方法。知識瑜伽主要是通過對聖賢學說與教導的深入參究而達到開悟之方法。

3.17 Word， meaning, and perception tend to get lumped together, each confused with the others; focusing on the distinctions between them with perfect discipline yields insight into the language of all beings.

3.18 對意識模式（業種）進行深入的覺察，便可洞悉出某些前世的情況。譯者按：此節經文後半段也可譯成：便可洞悉出生死之真相。

3.18 Directly observing latent impressions (karma) with perfect discipline yields insight into previous births.

3.19 對他人（主要指古今的修行大成就者和聖賢）作深入覺察，便可體證此人之生命（此處的「生命」包括思想、能力、證境、智慧、品德等）。譯者按：此節經文是皇冠瑜伽教授中

的「心心相印」「生命相通」的心傳方法。

3.19 Focusing with perfect discipline on the perceptions of another yields insight into that person』s consciousness.

3.20 但不能體證出此人所學習和瞭解的那些客體知識（如此人掌握的複雜的數學演算知識，製作儀器所需的科學知識等）。

3.20 But not insight regarding the object of those perceptions, since the object itself is not actually present in that person』s consciousness.

3.21 當設想事物（包括身體）的外形對我們不再構成障礙時，心靈之眼（意識的洞察能力）即可（脫離肉眼的束縛，自由地發揮它的功能而）直接探知（透視或直覺）出事物的內在屬性和特徵等。

3.21 When the body』 s form is observed with perfect discipline, it becomes invisible:the eye is disengaged from incoming light, and the power to perceive is suspended.

3.22 同理，當我們不再固執地認同五官（是唯一瞭解事

物的工具）時，便可以解脫對五官的束縛而用心靈直接去聽，用心靈直接去嗅，用心靈直接去嘗，用心靈直接去感知一切事物。

3.22 Likewise, through perfect discipline other percepts-sound, smell, taste, touch-can be made to disappear.

3.23 深入覺察一個人行為或研究相關的徵兆，即可知曉那些必將到來的結果——無論這些結果是即將到來，還是相隔一定的時間（見微知著，明因知果），乃至於知曉死亡和來生。

3.23 The effects of action may be immediate or slow in coming; observing one's actions with perfect discipline, or studying omens, yields insight into death.

3.24 若生活和人生始終充滿著友誼、慈悲、快樂和從容等，它們將給我們帶來源源不斷的能量和力量（而使我們變得更加充實和富有創造力）。

3.24 Focusing with perfect discipline on friendliness, compassion, delight, and equanimity, one is imbued with their energies.

3.25 通過觀想將我們化身於大象的力量和勇氣之中，久

之我們即會充滿如大象般的力量和勇氣。同理，通過觀想將自己化身於某個事物，久之我們即會擁有此事物的品質和特徵。譯者按：認同於什麼（即我們化身於什麼），我們即是什麼。如某畫師生而五官醜陋，因久畫佛像，面相遂轉端莊俊美。但此例僅是外表之轉變，瑜伽修行可實現諸多更內在更深刻之轉變。

3.25 Focusing with perfect discipline on the powers of an elephant, or other entities, one acquires those powers.

3.26 深度沉潛於光明之中，我們就越來越能洞悉（一切事物深處的）精妙、隱蔽和深遠。

3.26 Being absorbed in the play of the mind's luminosity yields insight about the subtle, hidden, and distant.

3.27 通過觀想將自己化為普照天地的太陽，可達到洞悉宇宙萬物。

3.27 Focusing with perfect discipline on the sun yields insight about the universe.

3.28 通過觀想將自己化為月亮，可達到洞悉各星宿的位置。

3.28 Focusing with perfect discipline on the moon yields insight about the stars' positions.

3.29 通過觀想將自己化為北極星，可達到洞悉各星宿（包括北極星在內）的運行。譯者按：3. 28 和 3. 29 兩節經文中關於「星宿的位置」與「星宿的運行」不是指現代宇宙學中各星系的物理學知識，而是指古印度預測學和命理學的主要分支：星相學的知識，即研究星相（含日月）對身心和命運產生各種影響的一門科學。

3.29 Focusing with perfect discipline on the polestar yields insight about their movements.

3.30 通過對臍輪的觀想與覺察，可讓我們深度地瞭解身體的結構。

3.30 Focusing with perfect discipline on the navel energy center yields insight about the organization of the body.

3.31 通過對喉輪的觀想與覺察，可以讓我們中止饑渴。

3.31 Focusing with perfect discipline on the pit of the throat eradicates hunger and thirst.

3.32 通過對中脈的觀想與覺察，可讓我們安住於寧靜和沉穩。

3.32 Focusing with perfect discipline on the 'middle channel', one cultivates steadiness.

3.33 通過對頂輪的觀想與覺察，可以讓我們成為一個擁有完美洞察力的人。

3.33 Focusing with perfect discipline on the light in the crown of the head, one acquires the perspective of the perfected ones.

3.34 （通過對上面十幾節經文進行單一或多項的修學）同樣還能獲得諸多靈感和啟示的降臨。

3.34 Or, all these accomplishments may be realized in a flash of spontaneous illumination.

3.35 對心靈的深入覺察，我們可達到對意識真相的瞭解。

3.35 Focusing with perfect discipline on the heart, one understands the nature of consciousness.

3.36 通過上面這些修證，獲得的對現象世界不同方面的認知，皆可說明我們對錯誤（迷惑）進一步的識別，如此可使我們不斷地趨向那個絕對的圓覺。深入地覺察每個錯誤的不同特徵，皆有助於對圓覺之真相的洞悉。

3.36 Experience consists of perceptions in which the luminous aspect of the phenomenal world is mistaken for absolutely pure awareness. Focusing with perfect discipline on the different properties of each yields insight into the nature of pure awareness.

3.37 經過對對錯（也含美醜和善惡）不斷深入的辨識與覺知，可有效地促發我們的聽覺、感覺、視覺、味覺、嗅覺等感官功能獲得飛躍式的提高。

3.37 Following this insight, the senses-hearing, feeling, seeing, tasting, smelling-may suddenly be enhanced.

3.38 獲得這些超常之神通可能會讓自己或他人誤以為獲得了（瑜伽修行的）大成就。（其實這些神通是很低的成就，如果認識不清這一點），很可能會讓我們止步不前，而影響到我們對修行的最終目的——真我（無我之我，即圓覺）的追求。

3.38 These sensory gifts may be felt like attainments, but they distract one from integration (samadhi).

3.39 通過深入地解除對（自己）身體之認同（執著），心靈即可深度而敏銳地流動（即處於深度的自由之中，也即意識不再受束於身體），此時意識即可進入他人的身體之中（以探知他人的身體情況）。

3.39 By relaxing one's attachment to the body, and becoming profoundly sensitive to its currents, consciousness can enter another's body.

3.40 通過對生命能量的控制，可以令瑜伽士穿越水、泥土、荊棘或其它物體而無障礙，或於空中飄行。

3.40 By mastering the life energy (prana), one can walk through water, mud, thorns, and other obstacles without touching down, but rather floating over them.

3.41 通過對臍輪（即太陽神經叢）能量流的控制，瑜伽士將轉化為光。譯者按：此節經文是一個非常重要的關於瑜伽修行方法的教導。但此修行方法已經在傳統印度瑜伽流派中失傳了。慶倖的是

此種修行法門被印度大乘晚期佛教——密宗完整地吸收和體系化後流傳到西藏，並作為西藏密宗最古老的流派：甯瑪派的最高修行方法——「大圓滿法」而一直傳承至今。「大圓滿法」即是從觀想臍輪內有一個小小的火焰開始修起，直至全身轉化為光明——此時，普通人可能會看到此瑜伽士化入一團光明之中。「大圓滿法」修行獲成就者，死亡時整個身體於數日之內逐漸光化而去，最後肉體會縮小為一尺多高或僅剩下頭髮、指（趾）甲。此名之為「虹化」——像彩虹一樣化去。獲此成就者在印度和西藏密宗內古今皆不勝枚舉，然未聞印度某傳統瑜伽流派的修行者中有達此成就者，足見《瑜伽經》此處經文所授之法在傳統瑜伽流派中業已失傳。

3.41 By mastering the flow of energy through the solar plexus, one becomes radiant.

3.42 通過（在深度寧靜中）覺察幽遠的聲音，可以讓我們獲得「神聖的聽覺（即靈聽——天耳）」的神通。

3.42 By focusing with perfect discipline on the way sound travels through the ether, one acquires divine hearing.

3.43 不斷深入地冥想身體融化入純淨的光明之中，瑜伽士可獲得穿越空間的能力。

3.43 By focusing with perfect discipline on the body's relationship to the ether, and developing coalesced contemplation on the lightness of harmony, one can travel through space.

3.44 當瑜伽士澈底地消除意識與外部世界的分離，那麼覆蓋在心靈內在光明之上的面紗（障蔽）就會自動地揭去（心靈之光即可自由地顯耀出來）。

3.44 When consciousness completely disengages from externals-the 'great disembodiment'-then the veil lifts from the mind's luminosity.

3.45 通過對事物各方面（顯表的、微妙的、內在性的、外延性的和目的指向等）的深度覺察，瑜伽士即可精通各事物（的原理）。

3.45 By observing the aspects of matter-gross, subtle, intrinsic, relational, purposive-with perfect discipline, one masters the elements.

3.46 如此，即可產生出某些非同尋常的能力（即神通），這些神通包括對（體內）微小的粒子施加作用（令其發生改變），

而達到使瑜伽士的身體變得完美。（這些神奇的事蹟在普通人看來）是超越物理法則的。

3.46 Then extraordinary faculties appear, including the power to shrink to the size of an atom, as the body attains perfection, transcending physical law.

3.47 （使瑜伽士的身體變得完美）包括美麗、速度、力量以及如鑽石般的堅固，等等。

3.47 This perfection includes beauty, grace, strength, and the durability of a diamond.

3.48 通過對各感官的感覺的過程、固有的特性、相對的獨立性、相互之間的關聯性以及它們各自的意志的深入覺察，瑜伽士即可有效地掌控它們。

3.48 By observing the various aspects of the sense organs-their processes of perception, intrinsic natures, identification as self, interconnectedness, purposes-with perfect discipline, one masters them.

3.49 （當瑜伽士有效地掌控它們時）即可從這些感官中

獲得（主人般的）自由，此時感官在進行感知活動時與心靈之間的互動（即心靈對感官的反應，或感官對心靈的反應）因更加直接而變得更加迅速，不再像此前那樣，外部的現象世界是曲折或緩慢地經過各感官而抵達心靈。

3.49 Then, free from the constraints of their organs, the senses perceive with the quickness of the mind, no longer in the sway of the phenomenal world.

3.50 當瑜伽士能精確地辨別圓覺與對現象世界的認知（是兩種不同屬性的知識範疇）時，便可在任何時候避免出現迷失和錯亂。

3.50 Once one just sees the distinction between pure awareness and the luminous aspect of the phenomenal world, all conditions are known and mastered.

3.51 當修行者清楚地認識到，甚至對全知（即無我智、神智或般若）也不可生執著和貪念之時，一切人生和身心中的各種苦痛與煩惱之源必然斷絕，圓覺之照徹如太陽一般高懸。

3.51 When one is unattached even to this omniscience and mastery，the seeds of suffering wither, and pure awareness knows

it stands alone.

3.52 即使得到天堂的邀請（即進身於聖賢或成就者之列），修行者仍須避免執著、驕傲，或煩惱的復發。

3.52 Even if the celestial invitation, one must avoid attachment and pride, or suffering will recur.

3.53 深入覺察念念相續、轉瞬生滅的意識之流，瑜伽士可洞察出各種分歧的根源。

3.53 Focusing with perfect discipline on the succession of moments in time yields insight born of discrimination.

3.54 （達到平等性智之成就的瑜伽士）能夠通過事物的起因、特徵、方位等所有可能的方面，洞悉出它們的同一性（即平等性）。

3.54 This insight allows one to tell things apart which, through similarities of origin, feature, or position, had seemed continuous.

3.55 以這種方式——通過超越的平等觀而消弭現象世界

中各種表象的差異性——才能見出天地萬物皆是本性的化現。

3.55 In this way, discriminative insight deconstructs all of the phenomenal world's objects, setting them apart from pure awareness.

3.56 一旦意識的光明和純淨如同圓覺（即始覺與本覺合而為一，也即後天之覺悟通過瑜伽修行而逐步成長到與先天本有之般若融通匯合），瑜伽士即回歸真我（無我之我，圓覺）本有之自由。

3.56 Once the luminosity and transparency of consciousness have become as distilled as pure awareness, they can reflect the freedom of awareness back to itself.

第四部分 解脫篇

Part 4 Freedom

4.1 達到三摩地的成就，（除了通過打坐禪定的方式以外），還可以通過前生（生來即處於三摩地之中）、通過藥物、通過念誦咒語，以及通過苦行而獲得。

4.1 The attainments brought about by integration may also arise at birth, through the use of herbs, from intonations, or through austerity.

4.2 萬物的演化（更新）來自於自然界充沛的創造力。

4.2 Being delivered into a new form comes about when natural forces overflow.

4.3 事物之所以成為這樣或那樣，非其最近之因所致，乃遠近眾因合力之果（即該事物此前的整個歷史持續地合力塑造此事物以成如此）。如同農夫引水灌溉。

4.3 The transformation into this form or that is not driven by the causes proximate to it, just oriented by them, the way a

farmer diverts a stream for irrigation.

4.4 不斷私有化的情緒是我們個性的來源。

4.4 Feeling trend to the self is the frame that orients consciousness toward individuation.

4.5 一個接一個（生理上）的感受，持續不斷地強化著我們的個性（即我們與他人的差異性）。

4.5 A succession of consciousnesses, generating a vast array of distinctive perceptions, appear to consolidate into one individual consciousness.

4.6 唯有當沉潛於禪定之中時，我們才不再積聚更多的業種（業力）。

4.6 Once consciousness is fixed in meditative absorption, it no longer contributes to the store of latent impressions (karma).

4.7 （一個有成就的）瑜伽士的所作所為（因其無我執和無法執之故）已超越通常所謂的善惡好壞，但對一般人來說，他們的行為必將留下善業、惡業或無記業的種子（於他們的意

識深處）。

4.7 The actions of a realized yogi transcend good and evil, whereas the actions of others may be good, or evil, or both.

4.8 （對於一般人來說）每個行為都會為他們意識深處的業種增加新的內容，這些新內容依據他們行為的屬性——善、惡或無記而定。

4.8 Each action comes to fruition by coloring latent impressions (karma) according to its quality-good, evil, or both.

4.9 因為業種與意識模式是一枚硬幣的兩面（即互為對方的前提），它們以因果相續的方式貫穿生死（輪迴）、時間和空間。

4.9 Because the depth memory and its latent impressions (karma) are of a piece, their dynamic of cause and effect flows uninterruptedly across the demarcations of birth, place, and time.

4.10 它們（即因果之鏈）是始終存在的，（在沒有對它們進行有效地化除之前）它們固守（即執守著，維護著）自己的存在之意志力（即業力）將永不消失。

4.10 They have always existed, because the will to exist is eternal.

4.11 因為如是因、如是果、如是緣、如是報等之間是互為前提的，所以當意識模式化除（或超越）後，（由意識模式或業種引發的）如是因、如是果、如是緣、如是報等必將隨之消失。

4.11 Since its cause, effect, basis, and object are inseparable, a latent impression disappears when they do.

4.12 過去與未來皆內在於同一事物之中，它們（過去與未來）是處於時刻遷流之中的事物的兩個不同部分的存在。

4.12 The past and future are immanent in an object, existing as different sectors in the same flow of experiential substances.

4.13 無論它們（過去和未來）的存在方式是隱潛還是顯明，皆源於事物其內在之因果性。

4.13 The characteristics of these sectors, whether manifest or subtle, are imparted by the fundamental qualities of nature.

4.14 （在沒有意識模式或業種的扭曲和著色的前提下）所有事物都是全新的，它們皆是本性之化現。

4.14 The transformations imbue each object in new with a quality of substantiality.

4.15 同一個事物，不同的人對它的感受和認知是不一樣的，這是因為每個人都以異於他人的途徑來認知事物（如此便出現了千差萬別的看法和觀點）。

4.15 People perceive the same object differently, as each person's perception follows a separate path from another's.

4.16 假設事物的存在取決於人們的不同看法，那麼當沒有人看見（發現）此事物之前，會發生什麼呢？

4.16 But the object is not dependent on either of those perceptions; if it were, what would happen to it when nobody was looking?

4.17 這個世界（萬事萬物）是什麼，取決於我們的眼光；否則，它們無法被認知。（即世界是什麼或不是什麼，依我們的看法而定。）

4.17 An object is only known by a consciousness it has colored; otherwise, it is not known.

4.18 只有處於終極之圓覺之境時，方能始終知曉所有（眾生）的意識模式（之結構、運作方式和表現特徵等）。

4.18 Patterns of consciousness are always known by pure awareness.

4.19 （處於圓覺之境，也即處於無我之我之境）此時我們看待萬物不再是通過自我意識的一己之光（去照亮萬有），而是通過圓覺（般若之智）以圓照萬有。

4.19 Consciousness is seen not by its own light, but by awareness.

4.20 此時，圓覺（能知之主體）與圓照（所知之客體）已渾然一體，無法在同一時間內對此兩者作出區別。譯者按：在終極圓境之中，能（圓覺）所（圓照）雙泯，主客雙泯。能即所，所即能；境即是智，智即是境。故在此終極之中，對「能、所」作出任何方式的區別都是徒勞無益的，或多此一舉的。

4.20 Furthermore, consciousness and its object cannot be

perceived at once.

4.21 如果用圓覺代替了個人化的感受和認知，如同枷鎖一樣的各種私人化的看法與觀點即會澈底消除，我執和法執也會隨之瓦解。

4.21 If consciousness were perceived by itself instead of awareness, the chain of such perceptions would regress infinitely, imploding memory.

4.22 當它（即各種私人化的看法與觀點澈底消除，我執和法執也隨之）瓦解後，此時的意識即轉化成了「大圓鏡智」（即圓覺、聖智），一切事物皆完整地映現於此大圓鏡智之中（即一切事物皆源於此大圓鏡智的映現）。

4.22 Once it is stilled, consciousness mirrors unchanging pure awareness, and can reflect itself being perceived.

4.23 由此可知，當意識處於「我執」之中時，萬有一切被含攝於「我」中而令一切被「我」所扭曲和著色（由此以成就經驗界，即現象界）；當意識從「我執」中解脫出來恢復其本來清淨之面目時，意識即還原為圓覺和圓照，此時萬有一切

即此圓覺和圓照之化現（由此以成就超越的解脫界，即本體界）。意識是現象界和本體界這兩重境界之樞紐，故這兩重境界的實現皆需通過意識而成就之。

4.23 Then, consciousness can be colored by both pure awareness and the phenomenal world, thereby fulfilling all its purposes.

4.24 即使意識被不計其數的潛在業力（業種）所污染，猶如錯綜複雜的現象（如此的意識可謂昏暗錯亂到了極限），但仍然沒有失去它最根本的一個用途：實現覺醒。

4.24 Even when colored by countless latent traits, consciousness, like all compound phenomena, has another purpose-to serve awareness.

4.25 一旦瑜伽士能善於辨別自我意識與覺醒之關係（而不斷深入地認同和融入覺醒），我執（我念）的自我構建（自我強化）即告終止。

4.25 As soon as one can distinguish between consciousness and awareness, the ongoing construction of the self ceases.

4.26 如此，意識在不斷深入地融入覺醒過程中，走上背塵合覺的解脫之路。關於先天本性的自由,即圓覺的完整了知將（逐步地或頓然地）呈現出來。

4.26 Consciousness, now oriented to this distinction, can gravitate toward freedom-the fully integrated knowledge that pure awareness is independent from nature.

4.27 當瑜伽士在不斷深入地融入覺醒過程中（即工夫尚未臻於嫻熟，尚未澈底打成一片之時），業障和意識模式等會不時地泛起（干擾瑜伽士，而令其有退失道心之可能）。

4.27 Any gaps in discriminating awareness allow distracting thoughts to emerge from the store of latent impressions (karma).

4.28 （只要瑜伽士的道心足夠堅定）這些干擾是可以克服的（而並不是不可逾越的），就像我們曾經無數次地找到各種悲痛與苦難的原因，且成功地克服和化除之那樣，通過追溯這些干擾的根源或通過修習禪定，皆可達到克服和化除之。

4.28 These distractions can be subdued, as the causes of suffering were, by tracing them back to their origin, or through meditative absorption.

4.29 作為一名無私追求最高境界的人（以成聖賢為職志之人，即為解脫一切受苦眾生而誓求大覺之人），只須通過覺知和舍離現象世界的各種虛幻與顛倒，不斷地舍之又舍，當至無可再舍之時，即入最終三摩地（圓覺或涅槃）之境。

4.29 One who regards even the most exalted states disinterestedly, discriminating continuously between pure awareness and the phenomenal world, enters the final stage of integration (samadhi), in which nature is seen to be a cloud of irreducible experiential substances (dharma).

4.30 到此境界時，一切苦痛將澈底熄滅，由因果律支配下的生命輪迴亦將澈底消除。

4.30 This realization extinguishes both the causes of suffering and the cycle of cause and effect.

4.31 當所有遮蔽真理的積層（各層業障）和（身心中的各種）缺陷被洗滌和超越後，我們的洞察力將無任何封限，不移分寸而知天下（身不動，知已遠）。譯者按：老子《道德經》第四十七章曰：「不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌

少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。」將老子此語與此節經文相證可知，東方有聖人焉，西方有聖人焉，此心同，此理同。確然也。

4.31 Once all the layers and imperfections concealing truth have been washed away, insight is boundless, with little left to know.

4.32 當最後一絲人為的努力也被放棄之後，真理（存在的真實之理，即真實之理性）即可無間斷地貫通、普照身心內外一切。意識於澈底的無為之中，實現了它的最終之使命——成為真理之化身（此時的意識或生命中再無一點染汙與隱曲，與道合一）。

4.32 Then the seamless flow of reality, its transformations colored by the fundamental qualities, begins to break down, fulfilling the true mission of consciousness.

4.33 與道合一的瑜伽成就者安處於無為之中，此時的每個瞬間都是真正意義上的永恆。故（得大成就的瑜伽士）聖者是一秒、一秒、一秒地全然生活於當下。譯者按：當事物到來時，接受一切；當事物消逝時，不留戀一切。萬物如一條河流處於時刻變遷之中，而又從未有過任何變化——絕對的運動就是絕對的靜止；相對的

運動就是相對的靜止。沒有不靜止的運動，也沒有不運動的靜止。當全水成波時，須知全波亦是水。無常變幻就是永恆，永恆就是無常變幻。永恆不在無常之外，無常也不在永恆之外。一切覺悟就是沉迷，一切沉迷就是覺悟：此名之為「聖者之化境」，或名之為「生命之圓境」。

4.33 One can see that the flow is actually a series of discrete events, each corresponding to the merest instant of time, in which one form becomes another.

4.34 解脫是真理的屬性，它是獨立、自在、創造、空性和覺照本身。

4.34 Freedom is at hand when the fundamental qualities of nature, each of their transformations are recognized of the pure awareness; it stands alone, empty, grounded in its very nature, the power of pure seeing.

（全經完）

「見聞解脫」大成就者潘麟先生的開示（代後記）

蔣佩佩

蔣佩佩：尊敬的先生，什麼叫「見聞解脫」？

潘麟先生：「見聞解脫」是「見解脫」和「聞解脫」的合稱，這個詞源自古老的印度，是我們修行界的一個專用術語，在社會上不常使用，多數人一生也未必聽到過這個詞。印度文化以宗教文化和生命文化為中心，這個文化十分注重身心的修行和生命的證悟。「見聞解脫」這個詞在印度歷史中出現得非常早，一直作為印度文明的核心與基本精神相延至今。

圍繞著「見聞解脫」，印度文化中很早就發展出一些相關的傳統，如 Darshan 傳統（即以各種方式與當世聖賢結緣的傳統），Upanishad 傳統（即來到聖賢身邊並聆聽其教導），念誦某大成就者的名號即可實現消業與獲得解脫之傳統（如印度奉愛瑜伽裡的念誦「哈瑞克瑞詩那」或佛教裡的念誦「阿彌陀佛」）等等，這些印度社會和文化中的重要傳統，都與「見聞解脫」直接相關。在印度歷史中，時常可以看到「我發願，當世與後

世眾生，凡有緣得聞我名號或讀寫我的言教者，除一切無明，消一切業，永出輪迴，得大自在」等等諸如此類的記載。

「見聞解脫」這個概念隨著佛教和瑜伽學一起傳入我國，但在我國歷史上並沒有像在印度那樣婦孺皆知，以及形成一些重要的文化傳統和社會習俗。在我國歷史上，那些已獲「見聞解脫」的大成就者們通常只在他的弟子們中間，或極小的範圍內公開這一成就和消息，就一般社會大眾而言，絕大多數人是沒有機會知曉誰是「見聞解脫」之大成就者而創造機緣以親近之。雖然圓滿地獲此「見聞解脫」之殊勝成就的大修行人，在我國歷代都是十分稀有的，但歷代還是有不多的幾位大修行人，曾獲得過此無比殊勝的大成就。數千年來，「見聞解脫」在我國一直是一個隱形傳統，一個主要流傳於山林間的小眾文化。

「見解脫」的意思是有緣見到某大成就者（包括見到此成就者的照片，閱讀此成就者的著作），即獲得解脫。「聞解脫」的意思是有緣聽到某大成就者的名號，即獲得解脫。

「見聞解脫」分為「非究竟解脫」和「究竟解脫」兩類。

「非究竟解脫」意思是：這類解脫是人生和生命的階段性和部分性的解脫，不是生命和人生的終極解脫。比如說，你有疾病，此時正陷於病苦之中難以自拔，有緣見聞到已經獲得「見

聞解脫」的大成就者，自聽聞其名號、目睹其照片或閱讀其著作開始，即在此大成就者的加持力作用下，各類疾病迅速地獲得好轉和痊癒。再比如，你有一些心結和煩惱，受困於此很久了，有緣見聞到已經獲得「見聞解脫」的大成就者，自聽聞其名號、目睹其照片或閱讀其著作開始，在此大成就者的加持力作用下，各類心結和煩惱得到很快地化除和超越。這類通過見聞大成就者，並以此因緣獲得此大成就者的加持，而令見聞者迅速地從各種病苦和煩惱中解脫出來，即屬「非究竟解脫」。因見聞大成就者而獲得內心喜樂、化除業障、消解困厄、益智開慧、激發潛能、淨化身心等等不可思議之效果，皆屬「非究竟解脫」的範疇。

「究竟解脫」意思是：獲得終極解脫，即獲得如釋迦牟尼、老子、孔子等聖賢在大徹大悟時證得的大自在之境。此境地為人生之終極境界，萬善皆備之聖賢境界，是所有眾生最終必有之歸宿，一切生命最初之源頭。此境佛家名之為「大涅槃之境」，儒家名之為「聖人之化境」。這個「大涅槃之境」，這個「聖人之化境」，就是「究竟的解脫」之境。

「見聞解脫」的法理是建立於「瑜伽（Yoga）」一詞之上的。「瑜伽」一詞的基本含義即是「連接」「相應」「結合」等。整個印度文化都是建立於「瑜伽」這一生命哲學基礎上的，印

度文化就是大瑜伽文化，即是一個以探索和實踐人與人之間、人與本體之間、人與宇宙之間等的連接與相應的文化。無論是「見」還是「聞」，無非是與修行已獲此類之大成就者之間建立某種關聯。以此關聯為前提，通過雙方生命之間的「連接」「相應」，而實現一個生命對另一個生命全面而正向的影響和作用。這就是印度的瑜伽哲學，也是印度的生命哲學。這個哲學體系，這個瑜伽修證體系，裡面至今仍然潛含著大量的奧妙，等待著我們去進一步地發現和學習。

蔣佩佩：尊敬的先生，什麼人可以有幸獲得「見聞解脫」呢？

潘麟先生：獲得「見聞解脫」之大成就者是沒有分別心的，所以不存在一部分人可以從此大成就者那裡獲得見聞解脫，另一些人不能從此大成就者那裡獲得見聞解脫。不僅人類，包括一切眾生，一旦見聞此大成就者，在聞或見的當下，在此大成就者的強大加持力（具體即為慈悲力、禪定力、攝受力、般若力和功德力等）的作用下，即開始踏上了非究竟解脫或究竟解脫之路，一切眾生蓋無例外。

蔣佩佩：尊敬的先生，具備什麼樣的證量或修行，才能成

為一名偉大的「見聞解脫」成就者呢？

潘麟先生：獲得「見聞解脫」之大成就者，必須是一名已得明心見性之大徹大悟者，這是首要的。其次，這名證悟者還必須要有極深的慈悲心和極強的入世度人之願力。這個慈悲之心和濟世之宏願，不是憑空抒發一下即可以的，必須經過生生世世無數次磨難之試煉後，不僅沒有退失，反而愈加勇猛精進，愈加雄沉精固。除此之外，欲獲得「見聞解脫」之大成就，還需有一系列師徒之間心傳口授的有針對性的密修法門，當這些深奧的修行法門皆獲修證圓滿後，方可成就為一名罕見的「見聞解脫」之大成就者，成為一名能圓滿一切眾生所願的偉大導師，即成就眾生「非究竟解脫」和「究竟解脫」兩類不可思議之心願。因為「見聞解脫」大成就者所有的言行舉止，所有的身、口、意的一切活動全部源於佛性（生命最終極之存在，又名神性或自性），全部源自無上正覺之清淨心，「見聞解脫」大成就者的一切言行舉止，皆為佛性之全然顯化，故有緣見聞此大成就者的言行，即是見聞佛性，實乃佛性不可思議之加持力作用於見聞者之故也。

蔣佩佩：尊敬的先生，您身邊每天都出現大量的奇跡，凡是有緣走近您身邊的人，他們在見到您的那一刻起，疾病即開

始好轉（如多年神經性耳聾患者，在與您閒聊時，很快地恢復了聽力；多年的乳腺增生患者在您身邊靜靜地坐上一會兒，即發現其增生明顯縮小或軟化等），各類亞健康症狀開始消除，心智獲得開啟，悟性獲得飛躍，情緒開始和順，各類修行者的證量被大大提升，等等不可思議之事時時刻刻發生著，令所有見到此現象的人們，無不感到震撼和驚訝。這是不是您所說的「見聞即解脫」？

潘麟先生：是的，但這只是「見聞解脫」的一小部分事例，歷代都有大量類似的事例——如人們僅僅聽聞大成就者們的名號、目睹他們的照片，或閱讀他們的書籍著作等，即出現很多不可思議的「非究竟解脫」和「究竟解脫」現象。這種現象不僅在我的身邊大量出現，在歷代「見聞解脫」大成就者們那裡，同樣有數不勝數的類似事例。在我們剛出版的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書裡，提到幾個「見聞解脫」的案例。但那只是恒河中的幾粒沙，還有大量更為神奇的現象沒有公開呢。

蔣佩佩：尊敬的先生，您作為一名「見聞解脫」之大成就者，有沒有一些方法可以讓我們更好地提高「見聞解脫」的效果呢？

潘麟先生：有的。「見聞解脫」的奧妙，無非是與我們這些已獲此成就的修行者們建立關係與連接。因為只有與我們建立了關係與連接，我們的加持力才可以過去，在對方身心上發揮出相應的正向影響與深刻作用。這些力量和能量要想發揮出很好的效果，前提必須是與我們以某種方式建立關係與連接，這種關係連接得越持久越深刻，則越能在對方身心上實現出更好和更澈底的功效。

我們皇冠瑜伽和我們的生命學裡有一個與此相關的六字箴言，即「虔誠、開放、接收」。這六個字精確地表達了提高和加深「見聞解脫」功效的方法。另外，多讀幾次我們的文章和著作，多看幾眼我們的照片，或創造機緣多參加我們的講學等，總之，無論通過什麼方式，只要加深和加強與我們的關係和連接，都可以提高我們「見聞解脫」的功效。

蔣佩佩：尊敬的先生，哪些修行人已獲「見聞解脫」大成就了呢？

潘麟先生：過去的一切大聖大賢，無論他們有沒有公開宣稱自己是「見聞解脫」大成就者，但事實上他們都是「見聞解脫」大成就者。在當代，獲得此「見聞解脫」殊勝成就者不多見了，曆世大寶法王噶瑪巴是罕有的「見聞解脫」大成就者，

藏密「大圓滿龍欽心髓」法脈傳承者龍洋嘉措金剛上師，以及近年來越來越被中國讀者所熟知的印度人克利希那·穆提等，這幾位尊者是當世罕見的見聞即解脫大成就者。遺憾的是，當世很可能是證悟「見聞解脫」成就最少的時代，就我所知，目前僅西藏和印度少有的幾位大瑜伽修行士和密宗金剛上師獲證此「見聞解脫」之大成就。

蔣佩佩：非常感恩先生的精闢開示，讓我們這些末學每次都有如醍醐灌頂的法喜充盈身心。在聆聽先生的上述開示過程中，心中始終有一個強烈的感受，即在這個信仰失墜、文明不昌、邪說橫行、眾生迷茫的時代裡，能得遇先生您，有您這樣的大成就者引領我們修行和進學，不僅是我們幾個末學的無上福報，更是這個時代所有眾生的無上福報！

深深感恩先生！

潘麟先生：我也感恩，感恩我們的國家和民族，感恩我們的古聖先賢的教導，感恩我們的諸位恩師們。當然，也感恩你們所有人，正是你們的存在，更加圓滿地成就著我利生的功德和傳承文明的事業。故我時刻以最虔誠和最開放的心靈，將我的全部功德和所有證悟，將我的全部愛心和所有能量，皆以最澈底的方式回向給你們，回向給所有人。

附 錄

《瑜伽經》直解

著　　者: 潘　麟
出 版 社: 時英出版社
地　　址: 台北市新生南路 3 段 88 號 3 樓之 1
電　　話: （02）23637348 （02）23634803
價　　格: 450 元整
出 版 期: 2019 年 9 月
ISBN　978-986-97789-5-4